بنت النيل
فبراير ١٩٥٤
١٠ قروش



Beauté...
avec les produits
Elizabeth Arden
الجمال...
بمستحضرات
اليزابث اردن

# دور المرأة فى النهضة العربية

لم يعد يخفى أن القضية العربية تجتاز آخر مراحلها وأدقها ٠٠ فهذا الصراع الوطنى المتزايد يوما بعد يوم فى مراكش وتونس مع الاستعمار ٠٠ وهذا الوعى القومى النامى فى السودان وشرق الاردن وليبيا والعراق ضد مؤامرات المستعمرين الاستغلالية ٠٠ ٠

وهذه الثورة التى أعلنتها مصر ضد قوى الاستعمار والرجعية معا ٠٠
هذا التطور المندفع بقضيتنا العربية نحو الغاية المرجوة ٠٠ نحو التحرر والنهوض ٠٠

ما هو دور المرأة العربية فيه ؟

ان الجواب على هذا السؤال يأتينا سريعا فى صور المقاومة الوطنية التى تساهم بها المرأة فى مراكش وتونس مستعذبة الارهاب والمعتقلات ٠٠ بل والنفى والاستشهاد فى سبيل تحرير بلادها ٠٠

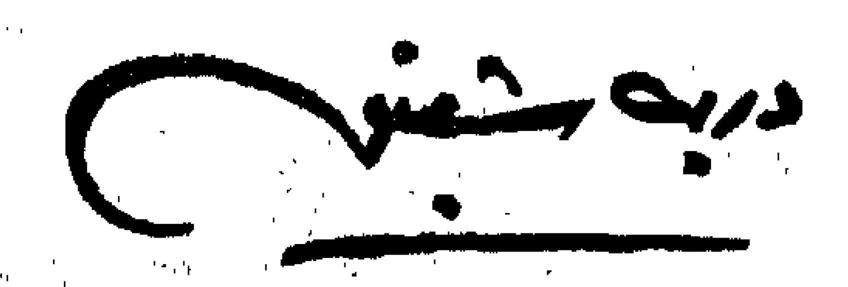
وهو يأتينا فى صور النهضة الزاحفة فى السودان وشرق الاردن والعراق ٠٠
وهو يأتينا من أمثلة التقدم والحضارة لتى تضربها نساء لبنان وسوريا كأقوى دليل على ما تستطيع المرأة المتحررة أن تصنعه من رقى ونهضة لوطنها ٠٠ ٠

وهو يأتينا فى صور الوثبة الجريئة التى قفزت الثورة بالمرأة المصرية اليها وما تزال ٠٠

ولكن اذا كان ذلك كله هو الدليل على ايجابية الدور الذى لعبته المرأة العربية فى النهضة العربية فانه يكون أدعى ولا شك لدفعنا لاعادة التفكير فى افساح المجال أمام المرأة العربية لتمكينها من مضاعفة الجهد لوضع جميع امكانياتها فى خدمة القضية العربية فى هذه المرحلة الحاسمة التى تمر بها شعوبنا المتطلعة للتحرر والنهوض ٠٠

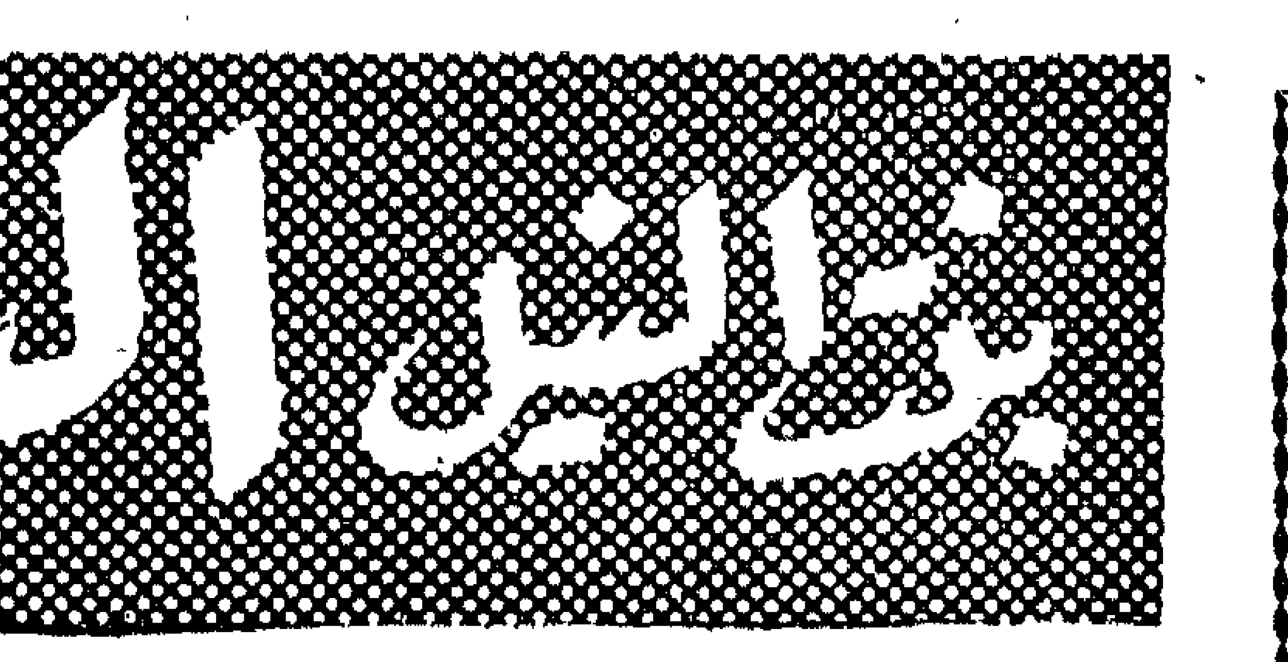
فعلى المرأة العربية اليوم أن تعى تمام الوعى أن لا سبيل الى تحررها كمرأة الا عن طريق اشتراكها فى تحرير أوطانها ٠٠ لانه لا توجد نساء مستعبدات فى وطن متحرر !

وعندى انه يوم يستقر هذا الشعار فى أعماقنا نحن نساء العرب ورجاله فلن تستطيع قوة غاشمة أن تنال من أمة وحدت صفوفها لكسب المعركة المشتركة ٠٠ معركة التحرير ٠










## في الصفوف

تطوعت المراة المصرية في الحرس الوطني وانتظمت في الصفوف ـ واستعرض الرئيس محمد نجيب الفرقة النسائية الاولى سائرة في « الطابور » بلفة العسكريين ، لا فرق بينها وبين سائر الفرق الاخرى

ومن الحديث المعاد ان يقول ان الحماس الذي قوبلت به فرقتنا النسائية الاولى كان حماسا منقطع النظير وان نظرات العزم والتصميم وخطوات القوة والمضاء التي لوحظت على وجه وحركات فتيات الجامعة المتطوعات قد الهبت القلوب واظهرت ما يكنه الجميع للمراة من احترام وتقدير .

لقد كانت الضربة الاولى ـ حين سمح للفتاة المصرية بالتطوع في معسكرات الحرس الوطني وان قصر هذا الحق على الجامعيات فقط .. وان فات الكثيرين الذين حاولوا تصوير ذلك على انه علامة من علامات التفرقة بين صفوف المراة ان الجامعية ليست الا مصرية قبل كل شيء وانها خير من مثلت وتمثل مصر . وان هذا في رايي ليس سوى بداية ستشتمل بقية الاحد عشر مليون مواطنة قريبا جدا باذنه تعالى .

درية شفيق

# شهر النشاط والحلول الحازمة

النشاط والحزم هما طابعا شهر يناير ... وقد بدأ العام الجديد بداية حية واستمرت الاحداث تتابع فيه بحيث أعطته الميزتين سالفتي الذكر ...

ويمكن تلخيص اهم الاحداث فيما يأتي :

أولا ـ انتخاب السيد اسماعيل الازهري رئيسا لاول وزارة سودانية وسفر الصاغ صلاح سالم وزير الارشاد القومي بصحبة اللواء عبد الحكيم عامر القائد العام للقوات المسلحة الى السودان

ثانيا ـ اجتماع مجلس جامعة الدول العربية في القاهرة واصدار هذا المجلس قرارا حاسما يعلن فيه تأييد كافة حكومات العرب للجمهورية المصرية في موقفها ضد الاستعمار البريطاني .

ثالثا ـ حل جمعية الاخوان المسلمين بعد ان ثبت انحراف مرشدها العام وطائفة من حاشيته عن الطريق السوي واتصالهم بالانجليز لتحقيق بعض الشهوات والمآرب الشخصية .

رابعا ـ طرد السفير التركي قريب الملك السابق المخلوع بعد أن تطاول على مصر والمصريين وأساء تمثيل بلاده .

خامسا ـ حل الاحزاب السياسية في المملكة الاردنية الهاشمية

سادسا ـ اشتداد وطأة الهزائم على فرنسا في الهند الصينية والتجاء بريطانيا العجوز الى الوحشية والعنف في كينيا .

ولنبدأ بالحديث عن جنوب الوادي ... فقد اجتمع مجلسا النواب والشيوخ في السودان وانتخبا السيد اسماعيل الازهري رئيس الحزب الوطني الاتحادي باغلبية ساحقة رئيسا للوزارة وبذلك دخل السودان في مرحلة الحكم الذاتي وعلى رأسه رجل مخلص ثبت على رأيه منذ البداية وأعلن في اكثر من مناسبة ان لا حياة لمصر بدون السودان ولا حياة للسودان بدون مصر . وانه لمما يزيد الانسان غبطة أن الرئيس الازهري اعلن أن سياسته لن تكون سياسة الحزب الوطني الاتحادي فقط ، ولكنها ستكون سياسة قومية ايضا بعيدة عن الحزبية الهوجاء والتعصب الاعمى ونحن نرجو له كل توفيق في مهمته الدقيقة حتى يخرج بنصف الوادي متحررا كامل التحرير من براثن الاستعمار البريطاني .

هذا وقد سافر الصاغ صلاح سالم واللواء عبد الحكيم عامر عضوا مجلس قيادة ثورتنا الى السودان .. سافرا ليفتشا على القوات المصرية هناك وليجددا العهود لاخواننا السودانيين ويثبتا أن مصر




بلغت الدول الموقعة على اتفاقية حقوق المراة ٣٢ دولة ولم يبق سوى ثلاث حتى تكون الاتفاقية نافذة المفعول

**مش فاضل غير ٣ أصوات بس ... وأنا أوريك !!**

والسودان شقيقتان .. وقد كان استقبال القائدين المصريين استقبالا يعجز القلم عن وصفه بحيث اجبرا على تعديل برنامج الرحلة واطالا مدتها...هذا ولم تكن هذه الزيارة مقصورة على شمال السودان ، بل امتدت كذلك الى جنوبه حيث كان طغيان الانجليز على أشده وحيث عاش الاهالى فى ظلام وعبودية طوال خمسة وخمسين عاما .

واجتمع مجلس جامعة الدول العربية فى القاهرة .. اجتمع هذه المرة وقرر بصراحة ووضوح ان العرب سيقفون صفا واحدا وراء شقيقتهم الكبرى مصر فى معركتها ضد الاستعمار الذى لا يهددها وحدها ولكن يهدد جسم العروبة كله .

وفى مجال السلك الدبلوماسى اعلنت مصر عن عدم رغبتها فى بقاء السفير التركى فؤاد طوغاى على أرضها وطردته من الوطن الذى لم يعرف كيف يحترمه ، واعلنت حكومة الثورة كذلك ان قرابة السفير التركى المطرود لفاروق كانت ذات اثر كبير فى تصرفاته وبذلك أصبح تمثيله لبلاده عديم النفع .

ولننتقل الان الى المملكة الاردنية الهاشمية . ان أهم حدث فى المملكة الشقيقة هو اعلان حل الاحزاب السياسية بحيث لا تتعارض برامجها مع الدستور الاردنى .. وهذه الخطوة كانت لازمة فى القطر الشقيق الذى ابتلاه الله بالاستعمار والحزبية .. واننا لندعو الله أن يتحرر من هذا البلاء ذى الشقين وأن يسير قدما واضعا نصب عينيه مصلحته ومصلحة العروبة .

واخيرا فلا بد من كلمة عن الحرب الطاحنة الدائرة فى الهند الصينية وكينيا .

ابتدات فرنسا تترنح وتستغيث بأمريكا وبريطانيا وبالمعسكر الغربى أن انقذونى من هول قوات الوطنيين بقيادة هوتشى منه . وابتدات الوعود الانجلو امريكية تترى على فرنسا وتقول لها ان اثبتى فى الميدان :

فى ميدان الاستعمار ولا تستسلمى ابدا . ولكن الوطنية ما زالت متغلبة رغم ذلك وما زالت صرخات فرنسا تعلو وتعلو وسينتهى الامر بالاستسلام للروح القوية الدافقة التى تأبى البقاء تحت وطأة الاستغلال والاستعمار .

واما كينيا فقد استعانت بريطانيا بقاذفات القنابل الثقيلة فى ابادة الوطنيين واعلنت انها ستجلب مدفعيتها الثقيلة للوصول الى هذا الهدف ..

فأية انسانية هذه التى يدعيها المعسكر الذى يسمى نفسه بالعالم الحر ! !

وأية روح هذه التى تسيطر على عقول قادة هذا المعسكر !!

# فى سطور

● قتلت القوات البريطانية طفلا عمره ١٠ سنوات وجرحت امرأة عند قيامها بغارة على معسكر للثوار الوطنيين بالقرب من عاصمة الملايو وجاء فى البلاغ الرسمى الذى اذاعته الحكومة البريطانية ان الطفل والمرأة كانا يتعاونان مع الثوار !!

● اعلن اسماعيل بارو كبير زعماء ممباسا ان اغا خان سيوزن فى دار السلام وممباسا وكمبالا بالبلاتين ثلاث مرات لا مرة واحدة فى الاحتفال بيوبيله فى شرق افريقيا فى اغسطس القادم .

● ذيع أن الحكومة الاندونيسية قررت ايفاد بعثة صداقة الى البلدان العربية والاسلامية لتوثيق روابط الاخوة وتوطيد دعائم التعاون مع هذه البلاد فى مختلف الميادين .

● قالت الصحف الروسية ان مسيو مالينكوف رئيس وزراء روسيا وغيره من الزعماء الروس اشتركوا بانفسهم فى المناقشات التى جرت فى اجتماعات فروع الحزب الشيوعى المحلية وخرجت من ذلك الى ان ذلك يدل على رغبة الحكومة الروسية الحاضرة فى التقرب الى الشعب

● قررت حكومة المملكة الاردنية الهاشمية حل جميع الاحزاب السياسية فى بلادها طبقا للقانون الجديد الذى يقضى بان تقدم طلبات تاليف الاحزاب الى وزير الداخلية مع مراعاة عدم تعارض برامجها مع الدستور الاردنى .

● قبل السيد الحسيب النسيب على الميرغنى - زعيم الختمية - الدعوة الرسمية التى وجهت الى سيادته لزيارة مصر .

● شوهد الدخان الاسود الكثيف يتصاعد الى ارتفاع ٢٠٠٠ قدم من فوهة بركان فى سلسلة جبال نيوزيلندا الشمالية ، ومما هو جدير بالذكر ان هذا البركان كان خامدا منذ ٥٠ سنة

● أعلن شيخ الازهر الجديد الاستاذ عبد الرحمن تاج فى حديث له مع مندوب جريدة النيويورك تيمس ان الاسلام يسوى بين الرجل والمرأة فى الحقوق وانه ما دامت المرأة راشدة فلا سلطان لاحد عليها ولا حجر على تصرفاتها المالية فلها حق البيع والتملك والتعلم ، ثم أضاف ان الشىء الذى حرمه الاسلام على المرأة هو ظهورها بالمظهر الذى يفتتن به الرجال



**جاهل افندى - أنا أولادى شغلهم بيكمل بعضه .. واحد جراح والثانى حانوتى**

# السياسية الأنيقة

## عند ما تتزوج







# رأى فى المرأة ..

للأستاذ محمد زكى عبدالقادر

يحسب البعض أن دخول الفتاة الجامعة لا يؤهلها لكى تصبح زوجة صالحة • وهذا خطأ فى الفهم فضلا عن أنه ينطوى على دعوة للرجوع الى الوراء • فالتعليم لا يمكن الا أن يكون حافزا للتقدم • ولا شك أن الرجل المتعلم أفضل من الجاهل • والامر كذلك فيما يتعلق بالمرأة • ولا معنى لتخلف القاعدة ، فالعقول الانسانية متشابهة وهى لا تختلف فى المرأة عنها فى الرجل •

والزواج ليس حرفة تتطلب استعدادا خاصا ولكنه حاجة طبيعية تحسها المرأة والرجل • والتعليم يصقل العقل ويفتح



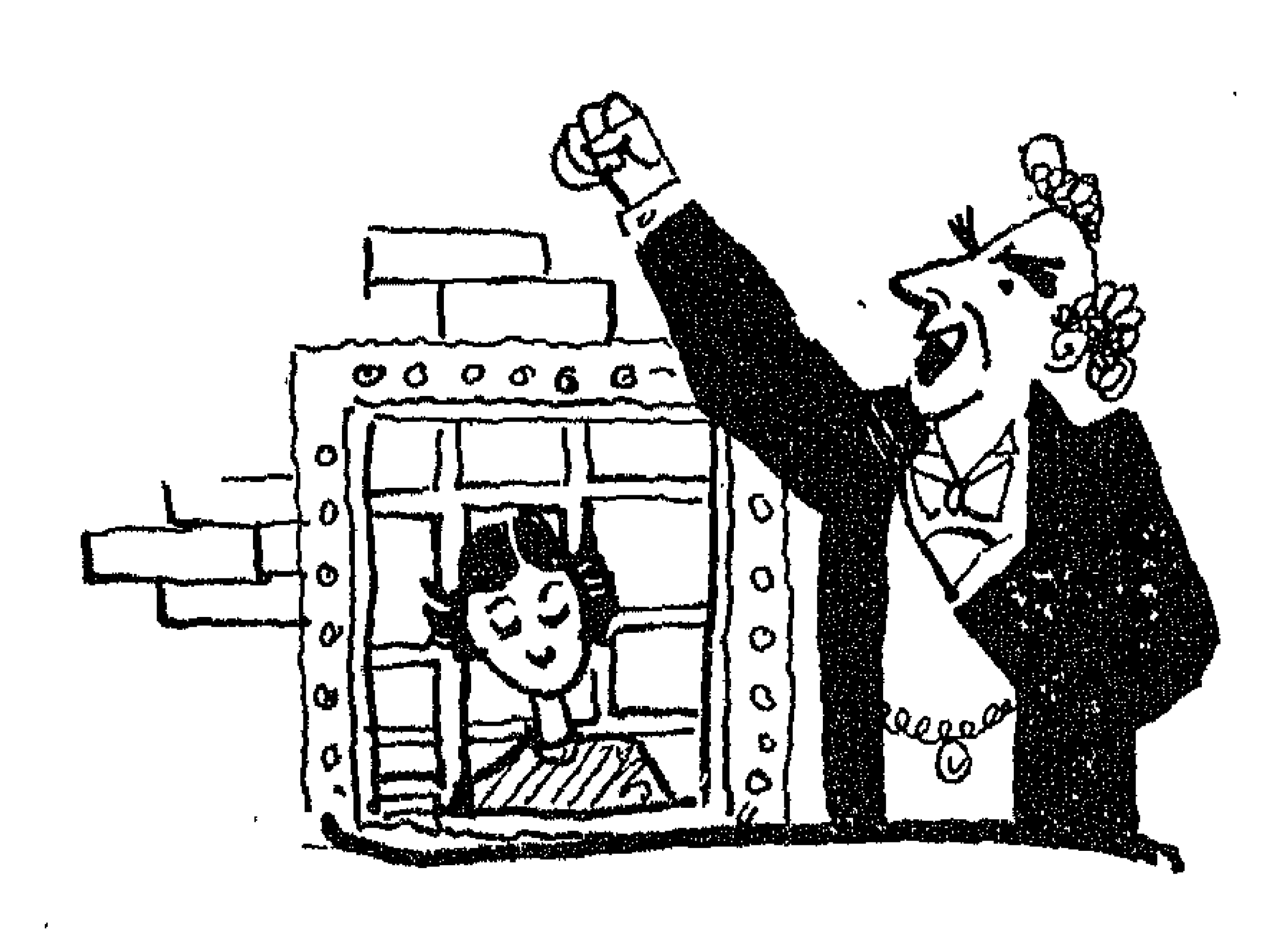
أمامه آفاقا جديدة من الفهم والتصور وحسن الادراك ، وهو للفتاة المتزوجة يعينها على مشاركة زوجها متاعبه ومسئولياته ، فيحس ازاءها بالاحترام كما يشعر أنها جديرة بالاعتماد عليها •

ولعل الذين يتوهمون أن التعليم الجامعى يفسد الفتاة فلا تصلح زوجة لا يزالون متأثرين بالفكرة القديمة عن الزواج وخلاصتها أن الزوجة تكون تابعا للرجل تعنى بمسراته وتنجب له أولادا ، وترتب له البيت ، تغضب اذا غضب وتفرح اذا فرح ، ثم لا شىء بعد ذلك •

هذا الفهم معناه أن نقضى على نصف الامة بالشلل وأن يكون الرجل وحده ، هو الذى يتحمل المسئولية ويعيش فى عالم لا يشاركه فيه أحد •• ولعل أصدق وصف لهذه الحالة هو ما قيل من أن الامة حينئذ تتنفس برئة واحدة بدل أن يكون تنفسها طبيعيا برئتين هما المرأة والرجل •

***

ولا يزال الموقف الاقتصادى للمرأة فى مصر أدنى من الرجل ، وهو ظلم لابد من رفعه ، وهو على التحقيق فى سبيله الى الزوال •



وقد حسب البعض أن مشاركة المراة للرجل فى وظائفه وأعماله ستؤدى الى تعطل الرجال والى انصراف المراة عن الزواج أو انصراف الرجل عنه • ولكن تبين بالتجربة أن كل هذه المخاوف لا أساس لها • فان الانسان هو الذى يخلق العمل •

وفى غير مصر من البلاد التى أباحت للمرأة كل ما أباحته للرجل من أعمال ووظائف وحقوق ، لم يزد التعطل عن نسبته المعتادة ، ولم ينصرف الناس عن الزواج ، بل زاد حظ العائلات فى مباهج الحياة ، واشتركت الزوجة فى نفقات البيت ، فأحست بكرامتها ، وأحس الزوج بقيمتها ، فدعم هذا الاحساس من الصداقة والحب والتعاون بينهما •

**محمد زكى عبدالقادر**



# اتحاد بنت النيل في الأوبرا

ان من أهداف اتحاد بنت النيل مكافحة الامية بين النساء . ولقد أنشأ لتحقيق هذا الغرض عدة مدارس في عواصم المديريات وبعض مدن الوجهين البحرى والقبلى

ولما كان هذا المشروع الضخم فى حاجة الى المال . فقد أقام الاتحاد هذا العام حفلة تمثيلية بدار الاوبرا تفضل سيادة رئيس الجمهورية بوضعها تحت رعايته واناب السيد وكيل محافظ القاهرة فى حضورها

وقد وقع اختيار أعضاء مجلس ادارة الاتحاد على مسرحية راسبوتين تمثيل الاستاذ الكبير يوسف وهبى الذى قام بدوره متبرعا لهذا المشروع الجليل .

ولاقت الحفلة نجاحا منقطع النظير بفضل المجهودات التى بذلتها السيدات أعضاء الاتحاد فقد تولين بأنفسهن بيع حوالى ثلثى التذاكر وقمن بالاشراف على كل صغيرة وكبيرة فيها ، وهن يتوجهن بالشكر الى كل من تفضل بالمعاونة لنجاح حفلتهن بما بذله من مال أو مجهود .

وقد قام فاخر فاخر بدور « البرنس يوسوبون » خير قيام كما ادت امينة رزق دور « انا » بنجاح كبير وفردوس حسن فى دور الراقصة «كاريللى»

والاتحاد يكرر شكره للاساتذة يوسف وهبى وعبد الرحمن صدقى وشكرى راغب على عنايتهم واهتمامهم

كما يشكر جميع الفنانين والفنانات الذين ساهموا بنصيب كبير فى نجاح هذا الحفل .



السيد على يسرى وكيل محافظة القاهرة ومندوب الرئيس محمد نجيب يصافح السيدة فتوحة عثمان وترى بينهما الدكتورة درية شفيق



السيدة أسما فهمى والسيدة زينب نور



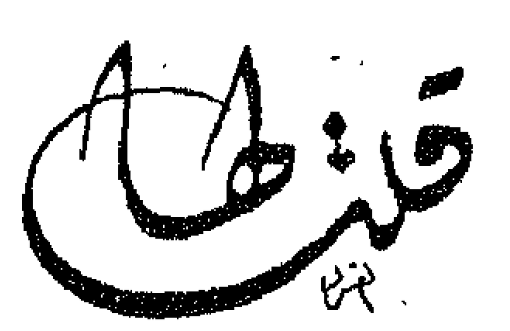
الاستاذ يوسف وهبى فى دور « راسبوتين »



الدكتورة درية شفيق ومدير الاوبرا الاستاذ عبد الرحمن صدقى

## قالت لى

احضر لى زوجى مفكرة بمناسبة العام الجديد . وانتهزت فرصة الفراغ من اعمالى المنزلية لانقل من المفكرة القديمة الى الجديدة ارقام تليفونات الاصدقاء والمعارف وعناوينهم . واخذت اراجع الاسماء المدونة. فهذه صديقة تزوجت خلال العام الماضى وتركت بيت والدها تعيش مع زوجها الذى يعمل فى الاقاليم . وهذا زميل كان معنا بالجامعة ، سافر فى خريف العام الماضى فى بعثة الى أمريكا. وهذه سيدة عجوز كنا نتردد على منزلها منذ طفولتنا وكانت تستقبلنا هاشة باشة وتقدم لنا ما لذ وطاب من الوان الحلاوى التى كانت تتقن صنعها . لقد ذهبت هى الاخرى ولكنها لن تعود .. طوتها الايام ولكن ذكراها ستظل عاطرة مدى الحياة



ولكن ارى انك نسيت او تناسيت نقل اسم السيدة ن. انها على قدر ما اذكر لم تسافر ولم تمت .. انك تعلمين بلاشك ان قريبها قد فقد نفوذه فلم يعد يستطيع ان يقدم لك الخدمات التى كنت تطلبينها منه وظهرت عيوبه لك واضحة لا يسترها ستار المصلحة . لقد اصبح ثقيل الدم مغرورا تافها ! واصبحت هى ثرثارة قليلة الاهتمام بمنزلها وبهندامها . اما اولادها فانهم القذارة وثقل الدم بعينهما بعد ان كانوا النظافة مجسمة وخفة الدم على اصولها

خليل صابات

# الرأى العام ... وقضية المرأة !

في مساء ١٢ يناير وقفت الدكتورة درية شفيق في قاعة محاضرات كلية العلوم بجامعة الاسكندرية تستعرض قضية المرأة ....مالها وما عليها .. وما كادت الدكتورة تفرغ من القاء محاضرتها حتى انهالت عليها الاسئلة من المواطنين والمواطنات الذين جاءوا جميعا ليناقشوا معها هذه القضية التى طال الجدل حولها .. هذه القضية التى لم يعد يخفى على أنصارها وخصومها انها قضية الوطـــن والمجتمع والاجيال المقبلة !

وظلت الدكتورة درية شفيق تواصل المناقشة وتجيب على اسئلة الجميع حتى اذا حان موعد انصرافها وما زالت المناقشة تتطلب المزيد من تبادل الرأى لم تجد الدكتورة المحاضرة بدا من نقل ما تبقى من المناقشة الى صفحات بنت النيل .. ومن بين مجموعة الآراء والاسئلة التى عادت بها مكتوبة من قاعة المحاضرة نقدم هذه النخبة من الاسئلة.

**هل ترضى المرأة المصرية بمسح حذاء زوجها كما تفعل المرأة الانجليزية ؟ دكتور . ل**

**بنت النيل** : ليس فى العالم من هى أرعى من الزوجة المصرية لزوجها .. ومع ذلك فان منطق الرجال بخصوص تحميل الزوجة أعباء خدمتهم الخاصة .. هو منطق الكسل الذى يحاول الرجال المتحضرون التخلص منه بمساعدة أنفسهم بأنفسهم فى ملبسهم على الاقل ..



**ما دامت المرأة تريد أخذ حقوقها كاملة فعليها أن تقدم واجباتها كاملة ومنها الخدمة العسكرية !**

**البرت رياض**

**بنت النيل** : اذا كنت ممن يقـــرأون الصحف علمت ان الفتيات قد انخرطن فى سلك التدريب العسكرى وبـاقى النساء ينتظرن هذا الشرف .

**كيف تقوم المرأة بالعمل فى حالة الوضع ؟**

**نسيم مترى حنين**

**بنت النيل** : حالة الوضع تعتبر حالة مرضية تجيز اعطاء المرأة اجازة مناسبة ..

**هل تعتقدين يا سيدتى ان اعطاء المرأة نصف حقهـــا الدستورى وهو الانتخاب يكفى لحل قضيتها ؟**

**سميره وصفى**

**بنت النيل** : كلا فان الحقوق لا تتجزأ لانها ليست عطايا ثم ان المقصود هو المساواة الكاملة أولا .. وثانيا فان ممارسة المرأة لحقها داخل البرلمان هو السبيل لاستصدار القوانين المنصفة للمرأة مما لا يفكر فيه أحد من النواب الرجال أو يتحمس له ..

**ما دامت المرأة تريد المساواة بالرجل .. فلماذا تغضب عندما لا يتنازل لها عن مقعده فى الترام ؟**

**حسين محمود حسين**

**بنت النيل** : لان الرجل قد عودها على ذلك ارضاء لنفسه .. هذا اذا كانت ما زالت توجد هذه المرأة التى تقبل منه ذلك ...

**ان طالبات الجامعة وهن أرقى ما وصلت اليه المرأة يطلبن ستارا يفصلهن عن الطلبة أثناء الطعام فى الكلية فكيف تبشرين بتقدم المرأة المصرية ؟ رؤوف بطرس**

**بنت النيل** : بديهى أن هناك سببا واحدا لهذه العزلة التى تنساق اليها الجامعيات وهو هذا الحياء الذى يثيره فيهن ولا شك تصرف بعض الشباب وأحسب أن حياء المرأة فى هذا الظرف يجب أن يحسب لها وليس عليها !



**لقد طالت مطالبتكن بحقوقكن الدستورية بصفتكن عضوا عاملا فى سبيل الوطن .. فما السبب فى حرمانكن منها وأنتن على وجه حق ؟** **يونس عبد الوهاب**

**بنت النيل :** انه نفس السؤال الذى يتردد على ألسنتنا نحن النساء ولا يزيدنا تجاهل الرجال له سوى اصرار على اصرار !

**ألا ترين ان المرأة التى ترضع أبناءها الوطنية أجدر بها وانفع للمجتمع ان تبقى فى البيت لتؤدى رسالتها كاملة ؟**
**محمد طه السمكرى**

**بنت النيل :** ان الامومة هى رسالة المرأة الاولى وليس فى ذلك شك .. ولكن عمل الام القادرة على التوفيق بين الامومة والاعمال هو ضمان حمايتها وأطفالها من قسوة تقلب الايام والفقر .. كما أنه سلاحها للتزود بالمعرفة والتجارب التى بدونها لا يرتقى مستوى الام الفكرى

ولا تسلب شخصيتها ــ لتكون هذه الام المثالية الواعية الجديرة بلقب الامومة ورسالتها !



**ما هو الحل الذى تقترحينه لمشكلة البطالة التى يعانيها الرجال . والتى ستزداد حتما بمزاحمة المرأة للرجل فى عمله؟**
**حسن نوح**

**بنت النيل :** لقد عرفت مصر البطالة قبل أن تنزل المرأة الى العمل .. فالبطالة ليست بسبب مزاحمة المرأة .. بل هى بسبب السياسة الاقتصادية التى كانت متبعة والتى لم تكن تهدف الى تحقيق مصلحة العامل . والحمد لله مصر اليوم تتجه نحو اشراف الدولة على التصنيع والانتاج القوى وهذا هو السبيل العملى لاستيعاب كل الايدى العاملة .

**هل تستطيع المرأة الجمع بين مسئولياتها العائلية وبين مسئولياتها البرلمانية عندما تكون نائبة ؟**
**محمد محمود**

**بنت النيل :** طبيعى ان المرأة التى نجحت تجربة جمعها بين عملها اليومى خارج المنزل وبين مسئولياتها العائلية فى بساطه ويسر لن تجد صعوبة فى ذلك بالنسبة لمسئولياتها النيابية التى لن تتقدم لحملها الا من تجد فى ظروفها ما يسمح لها بذلك فأطمئن من هذه الناحية ..

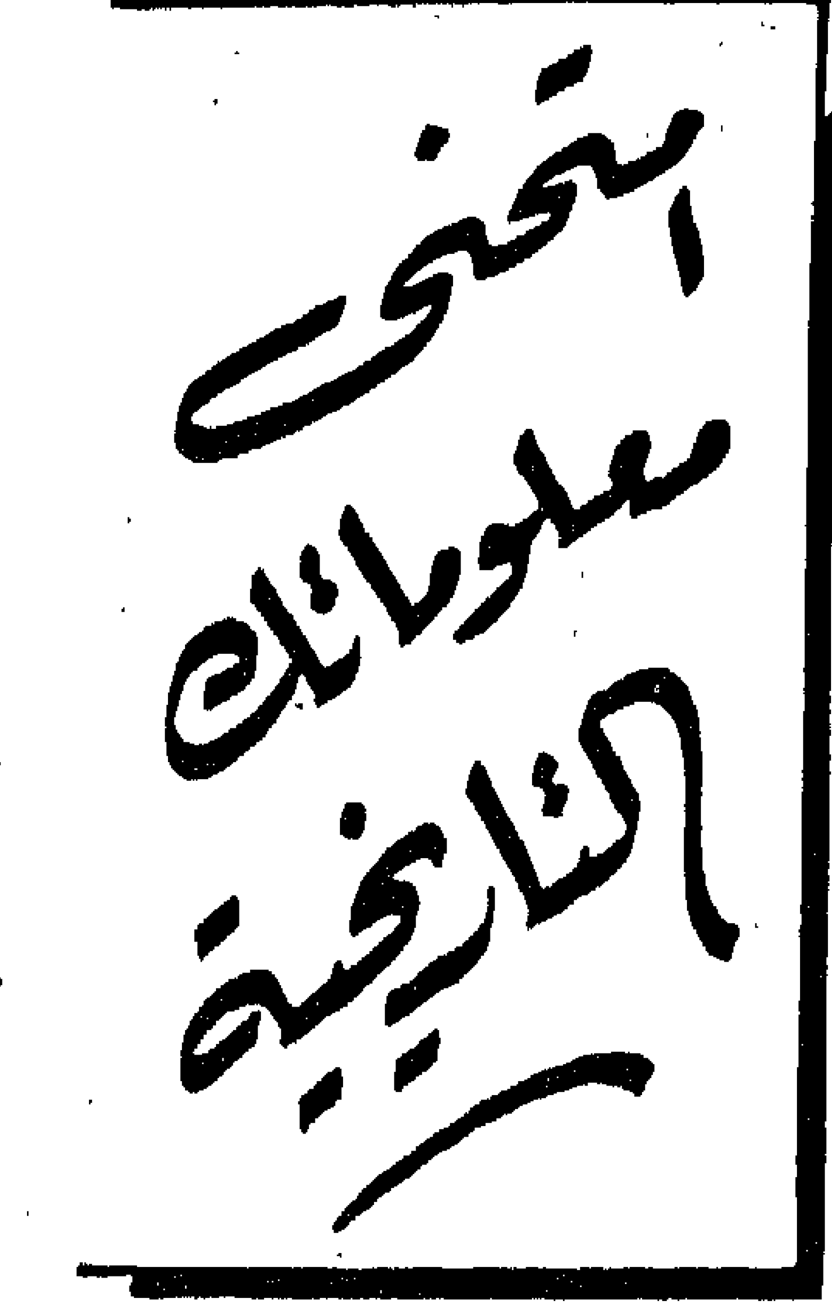
**أرى أن المرأة المصرية تريد من الاعمال أخفها وترك أعمال الكدح التى تشترك فيها النساء مع الرجال فى البلاد الاخرى ؟** **حقوقى**

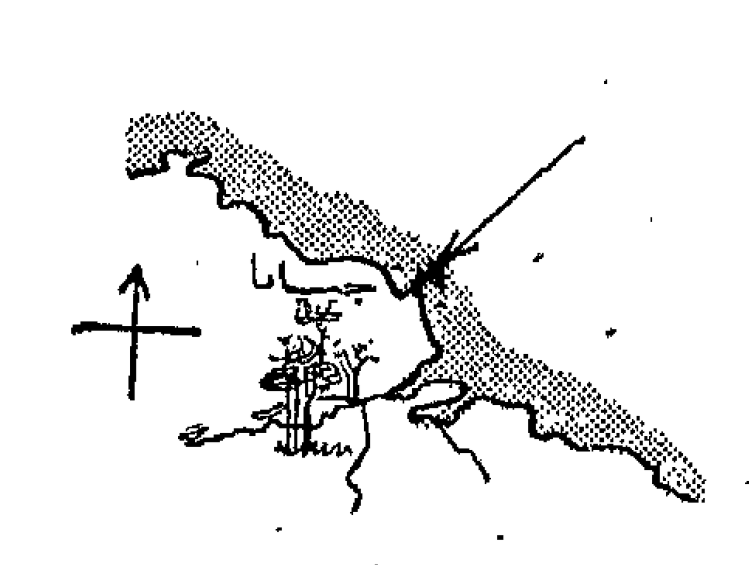
**بنت النيل :** هل نسيت ان نصف الثلاثة عشر مليونا من الفلاحين فى مصر نساء يفلحن الارض جنبا الى جنب مع الرجل . ومع ذلك فان المرأة هى التى تلح فى افساح مجال العمل أمامها فى كل ميدان كدح ..



**كثير من الشبان المتعلمين يحجمون عن الزواج . فماذا فعل اتحاد بنت النيل لحل هذه المشكلة ؟** **مواطن**

**بنت النيل :** لما كان اتحاد بنت النيل يدرك أن أزمة الزواج تقوم على أسباب اقتصادية تدفع الشبان الى تهيب أعباء الزواج المالية .. فان الاتحاد يعمل على المساهمة فى حل الازمة بتشجيع الفتيات على العمل لتخفيف العبء المالى عن الزوج من جهة . وعلى خلق روح التدبير المنزلى والتساهل فى مطالب الزواج بين الفتيات من جهة أخرى .. ترى ماذا فعلت هيئات ( الرجال ) فى هذا السبيل








١ ـ ما هى أهم المنتجات التى تنتجها مستعمرة جيانا البريطانية؟
ا ـ السكر
ب ـ اللحوم
جـ ـ البن

٢ ـ ما هى أهم العناصر الاوروبية المستقرة فى أمريكا الجنوبية ؟
ا ـ الاسبان
ب ـ البرتغال
جـ ـ الانجليز

٣ ـ ما اسم المستكشف الحقيقى للقارة الامريكية ؟
ا ـ ماجلان
ب ـ كريستوف كولمب
جـ ـ أمريجو فسبوتشى

# الحياة دوّامة كبيرة

كتبت الى قارئة من قارئات بنت النيل أخيرا خطابا مؤثرا تقول فيه :

« أحس بالقلق يسود حياتى وبالخوف من المستقبل يؤثر فى كل تصرف من تصرفاتى وكثيرا ما أخلو الى نفسى فآخذ فى التفكير فى حياتي أنا وزوجي وأولادى : هل ستستمر على هذا النمط من السعادة ؟ وهل يخفى الزمن بين طياته الالم والتهديد والعذاب ؟ »

واستطردت القارئة تقول:
« ان زوجي يعمل بشركة من الشركات الكبيرة ومركزه بها محترم وهو شاب لا زال فى مطلع العمر ولكن ما بين الفينة والفينة أسمع من زوجات زملاء زوجي عن فصل فلان وفلان من العاملين معهم حتى أصبحت أفضل فكرة تفضيل العمل الحكومى على العمل الحر وبت أعتقد أنه من الجنون لاية فتاة أن تربط حياتها بحياة شاب يعمل فى شركة أو عمل حر أيا كان هذا العمل »

والان أوجه كلامى الى هذه السيدة والى كل سيدة لها مثل ظروفها والى كافة آنساتنا فأقول لهن ان المستقبل ليس بيدنا وان الدنيا لا تخضع لانسان الا بقدر ما يبذله من عمل وانه يكفى أن يثق الانسان فى الله وفى نفسه ثم يترك الامر للظروف بعد ذلك ٠

وأنا شخصيا أعرف سيدة من سيدات المجتمع البارزات تزوجت في مطلع حياتها بصحفى كان صغيرا فى ذلك الوقت وكلنا كما يعلم ما فى حياة الصحافة من تقلب وتغير واعتماد كلى وجزئى على العمل والثقة فى النفس ٠

وقد لاقت هذه السيدة الامرين من جراء الانقلابات ـ وهذا هو أخف تعبير ـ فى حياة زوجها ٠٠ فقد كان يعمل فى الصحيفة سنة أو سنتين على الاكثر ثم يحدث ما يجبره أو يخيره بين تركها واستمرار العمل بها على حساب كرامته وشخصيته وكان بالطبع ينتصر لكرامته فيعود الى زوجته شاكيا ظلم المجتمع وقسوة العمل ويبدأ فى البحث عن صحيفة جديدة

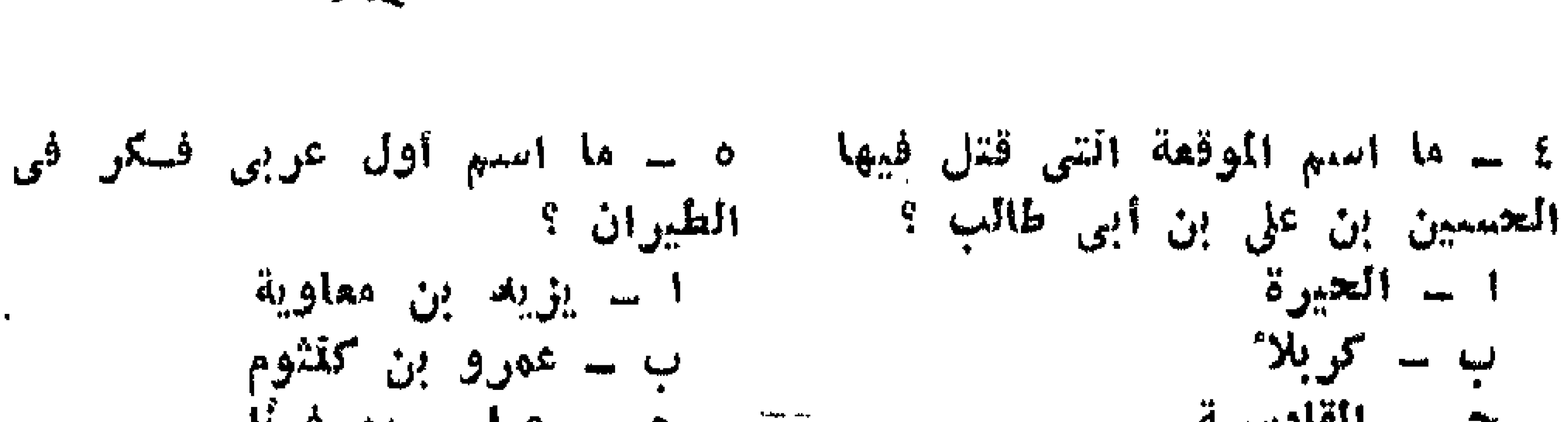
وقد استمر الحال فى حياتهما على هذا المنوال حتى كبر الرجل وكبرت معه زوجته وأصبحا من المرموقين فى دنيا الصحافة والمجتمع ٠

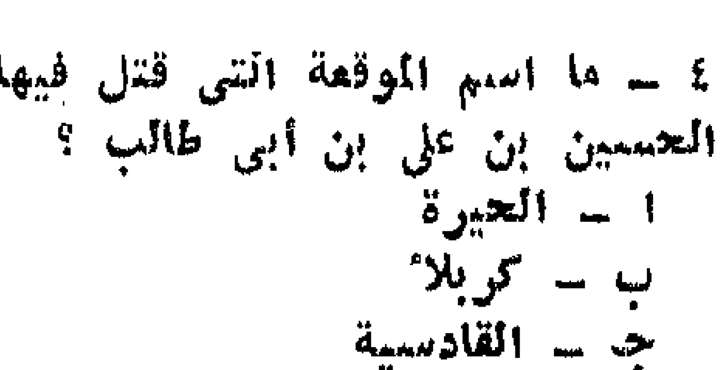
وأنا أعلم تمام العلم من قراءاتى فى المجلات واحتكاكى بالناس أن الفكرة التى تسود عقول شبابنا حين يفكرون فى الزواج وهى البحث عن فتاة من ذوات الايراد مرجعها فى الغالب الى الشعور الذى شرحته فى كلماتى السابقة ٠











٤ ـ ما اسم الموقعة التى قتل فيها الحسين بن علي بن أبى طالب ؟
ا ـ الحيرة
ب ـ كربلاء
ج ـ القادسية

٥ ـ ما اسم أول عربى فكر فى الطيران ؟
ا ـ يزيد بن معاوية
ب ـ عمرو بن كلثوم
ج ـ عباس بن فرناس

( الاجابة الصحيحة صفحة ٦٥ )

ان الحياة مخاطرة .. ومخاطرة كبيرة ، ويجب علينا أن نفهم هذا .. واللذة الكبرى في رأيى هى التى يجنيها الانسان من العيش والتواجد فى هذا الجو الذى تسير بمقتضاه الحياة ..

وان أبأس معيشة فى نظرى هى معيشة الركود والسكون : معيشة هذه الطائفة من الناس التى اختارت لنفسها تنظيمات رتيبة مملة سقيمة ليس فيها تجديد أو حركة يطلقون عليها دون تفكير كلمة الاستقرار .

اننا لم نخلق كى نصبح كالالات تستقر حيث يضعها أصحابها ويكفى أن كلا منا ليس له صاحب بل كل منا يعتبر صاحب نفسه ومسير أمورها .

والدنيا لا يمكن أن ترضى أو تساير هذه الفئة من المستقرين أو مدعى الاستقرار فهى حركة وحركة دائما ولابد لمن يريد أن يتفاعل معها من مجاراتها فى طبيعتها وجوهرها .

والاطمئنان الذى أطلبه منك يا سيدتى أو يا آنستى لا ينبع من الحياة نفسها ولكنه ينبع من نفسك ومن ثقتك فى زوجك .

نحن نعيش فى دوامة كبيرة هى دوامة الحياة .. والزمن يندفع باستمرار مع تيارات هذه الدوامة . فاذا كنت تريدين الحياة الحقة فعليك بها مدركة دون ركود مع تيارات هذه الدوامة واندفاعات الزمن .

لا تقلقى يا سيدتى لان زوجك يعمل فى شركة من الشركات قد تفصله فى لحظة من اللحظات ، ولا ترددى يا آنستى اذا تقدم لخطبتك شاب واثق من نفسه ومن مقدرته أيا كان نوع عمله .

فالحياة لا تغفل أو تهمل سوى القلقين المترددين .. ونحن فى دنيا لا تقبل بين جنباتها سوى المقبلين عليها المؤمنين بها لان فى ايمانهم بها ايمانا بأنفسهم .

الدنيا حركة ، وحركة مستمرة ..

والحياة دوامة ، دوامة كبيرة ..

فتحركى مع الدنيا ودورى مع الدوامة حتى تتحقق حياتك وسعادتك .

أ . ج

# المجتمع فى شهر

اجينج كارتيني

• أقامت السيدة حرم وزير اندونيسيا المفوض فى مصر احتفالا بمناسبة ذكرى الحركة النسائية التى قامت بها السيدة اجينج كارتينى الزعيمة الاندونيسية التى طالبت بتعليم الفتاة •

• حينما مر بالقاهرة فى طريقه الى الخرطوم المستر سوكو مارسن رئيس لجنة الانتخابات السودانية لحضور حفلة افتتاح البرلمان سئل عن رأيه فى اشتراك المرأة فى الانتخابات فقال : لقد أصبحت المرأة اليوم جديرة بعمل كل شيء •

• تزور مصر من يناير الى مارس بعض أعضاء اتحاد الشابات المسيحيات العالمى ومنهن الانسة اليزابث بالمر سكرتيرة الاتحاد ومعها الانستان داريميل زيت «هندية» ومرجريت هارمن «أمريكية»

• أصدرت محكمة الاصلاح الزراعى حكما بجواز بيع الاراضى المستولى عليها للسيدات بشرط أن تكون السيدة المشترية مشتغلة بالزراعة وتعيش منها

• وافقت وزارة الصحة على تسليم مبنى الطفل السليم بحلوان الى منظمة الهلال الاحمر لتكون مركزا لحضانة الطفل •

• سافرت الدكتور درية شفيق الى بيروت يوم ٢٧ يناير لالقاء محاضرة عن المرأة والقضية العربية بقاعة وزارة التربية الوطنية بدعوة من الجامعات اللبنانية •

• اشتركت لاول مرة ألف فتاة من المتطوعات فى الاستعراضات العسكرية بذكرى مرور سنة ونصف على الثورة

• وافق المعهد العالى للموسيقى على قبول طالبة سودانية به وهذه هى المرة الاولى التى تشترك السودانيات فى هذا المعهد الفنى فى مصر !





مسز بيفان

• زارت مسز بيفان مصر خلال الشهر الماضى بصحبة زوجها المستر بيفان

• يزداد اقبال المرأة المصرية على دراسة الصحافة على أصولها • وفى معهد التحرير والترجمة والصحافة بكلية آداب جامعة القاهرة وقسم الصحافة بالجامعة الامريكية عدد كبير من الطالبات •

• توفيت فى تريستا مدام ماريا بيرجاس وهى الام الروحية للجندى المجهول هناك • وقد دفنت وعلى صدرها الاوسمة العسكرية التى فاز بها نجلها •

الانسة منار محفوظ

كريمة الاميرالاى محمد محفوظ مدير ادارة الحريق سابقا فارسة بارعة وحائزة على عدة جوائز تخطية الحواجز مثال للمصرية الحديثة مشتركة فى نادى الفروسية





الآنسة راوية عطية



مرسيدس فورميكا

• أعلنت مصلحة العمل الامريكية أن عدد الموظفات فى أمريكا قد بلغ عشرة ملايين موظفة منهن خمسة ملايين متزوجات !

• فرغت الدكتورة درية شفيق من وضع كتاب باللغة الفرنسية عن مصر حيث تتولى دار نشر عالمية اخراجه وتوزيعه فى أنحاء العالم مما أثار اهتمام مصلحة السياحة المصرية به لانه يعد نوعا جديدا فى الاخراج والدعاية لمصر فى الخارج .

• تقوم السنيورة أمرسيدس فورميكا وهى صحفية اسبانية بحملة واسعة للمطالبة بحقوق المرأة الاسبانية التى ما زالت محرومة عليها !

• كثر الهمس بترشيح فنان معروف للزواج من سيدة شابة على أبواب الطلاق من الزوج الاول !

• يعدل قانون أصول المحاكمات الجزئية فى الهند بحيث يشمل اشراك النساء فى هيئة المحلفين !

اهدت الدكتورة درية شفيق كأسا فضية ،تتبارى عليها سنويا الصحف التى تصدرها اتحادات كليات جامعة القاهرة ، كما ستقدم ايضا ثلاث جوائز للطالبات والطلبة الممتازين فى موضوعاتهم التحريرية

وبهذه المناسبة أقامت الدكتورة حفلة شاى بدارها لاعضاء اللجنة المشكلة لهذا الغرض : ويرى فى الصورة عن يمين صاحبة الدعوة الدكتور محمد عبد المنعم بدر عميد كلية الحقوق ورئيس اتحاد عام الجامعة والى يسارها الاستاذ محمد زكى عبد القادر رئيس تحرير جريدة الاخبار وجلس امامها الدكتور أحمد حسام الدين سكرتير عام الجامعة والاستاذ يوسف فهمى المحرر الفنى لبنت النيل .



• تأسست بجمعية الفلاح شعبة نسائية ترمى الى تحقيق الاهداف الاجتماعية للجمعية وهى اعداد المواطن الصالح وترأس هذه الشعبة السيدة حرم الدكتور محمد صلاح الدين . أما السكرتيرة فهى الانسة راوية عطية شمس الدين المدرسة بوزارة المعارف وخريجة كلية الاداب

• افتتحت جمعية حماية المرأة والطفل بيتا لضيافة لطالبات الغريبات عن مصر وحماية لهن وأسمته دار السعادة !

• اشتركت سرية بوليسية من النساء فى العرض الاخير الذى أقيم فى مدينة باتنابا بالهند لمكافحة الجريمة وترتدى أعضاء هذه السرية الرداء الهندى المسمى بالسارى وهن جميعا من المجندات للخدمة العامة !

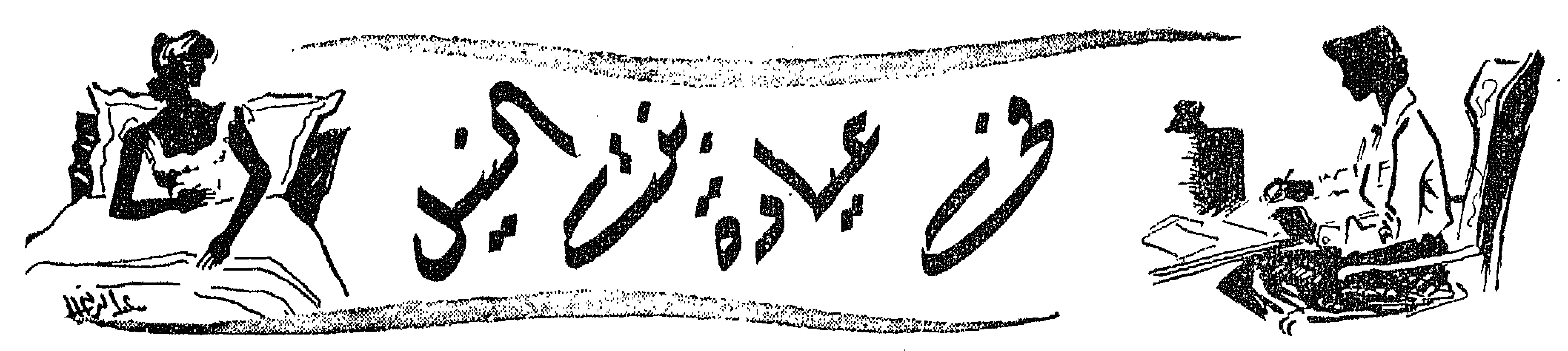
• تزور الدكتورة درية شفيق شرق الاردن بعد مغادرتها بيروت حيث أعد فى برنامج زيارتها لعمان مقابلتها لجلالة الملكة زين

• اعتقل البوليس الايرانى عشر فتيات اشتركن فى التظاهر ضد زاهدى !

• تظاهرت نساء حى «معاشرين» الاسرائيلى فى القدس ضد التجنيد الاجبارى وهن يهتفن « لا نريد أن نضحى بأبنائنا فى حرب لا فائدة منها »!

◆ توفيت بمدينة قبرص هذا الشهر السيدة «لوتشيا مارختيو » عن مائة وخمسة عشر عاما وبعد ان عاشت لترى حفيد احد احفادها !

◆ تتولى السيدة جانيت جاجان سكرتيرة الحزب التقدمى فى جيانا شن حملة انتخابية واسعة داخل البلاد وتقول عنها الزعيمة الشقراء انها ستؤدى الى اكتساح الحزب التقدمى فى الانتخابات القادمة لمجلس جورجتون فى ديسمبر !




# "دردشة" عن شلل الأطفال

للدكتور مصطفى الديواني

ما كدت أذيع حديثي عن شلل الاطفال على أمواج الاثير حتى سرت بين الامهات موجة فزع جارفة لم أكن أقصد اثارتها ابدا ، ياليتني لم أقل لهن أن حالات كثيرة من شلل الاطفال تشبه في بدايتها الانفلونزا العادية ٠ ما أرق قلوبكن أيتها الامهات! وما أجمل دموعكن التي تسيل لاوهى الاسباب فما بالهن اذا كانت تتعلق بالشغف والخوف على فلذات أكبادكن! تدخل الام علي وقد حملت ميمي أو سوسو بوجهه الجميل وجسمه البض وبسمته اللذيذة الممزوجة بالهزء والسخرية على والدته الملتاعة الجزعة ، وينظر الى الشقي العفريت وكأنه يريد أن يقول: انظر الى تلك التي لم تنم الليل تضمني الى صدرها حتى كادت تكسر ضلوعي ، تبعث بأنفاسها الحارة في وجهي حتى كادت وجنتاي تحترق ! لقد بللت دموعها جبهتي وكأنها السماء تفتحت عن مطر غزير مدرار ولم ارحب بطلوع الفجر مثل ترحيبي به بعد سهرة الامس المضنية ٠٠ وياليتني كنت أقدر على الكلام والافصاح فأخبرها أن ما بي لا يعدو أن يكون انفلونزا بسيطة عادية لا معقب لها ولا ضرر منها ٠٠

نعم ! غمر الفزع كثيرا من الامهات ، وتصادف انتشار مرض الانفلونزا أخيرا نتيجة موجة البرد الشديد التي اجتاحت مصر ومعظم البلدان في الشهر الاخير ، وارتفعت حرارة كثير من الاطفال الى ارقام عالية ، ويا ويل الام التي تعرف الطشاش من الطب أو تكون قد سمعت أن شلل الاطفال يبدأ بحمى واعراض رشحية تشبه الانفلونزا الى حد كبير ولا يمكن التفرقة بينهما في مبدأ الامر ٠ ولنفرض أن الشك داخل عقلك وقلبك فهل يحول فزعك وجزعك دون حدوث الشلل لا قدر الله ٠ من تجاربي في مهنتي أن الام التي تخاف كثيرا يصيب أطفالها أقل الضرر، وقد يرجع هذا الى أنها تقابل الداء في أول الامر في صرامة وشدة وحزم يعاونها في ذلك طبيب وضعت ثقتها فيه وسلمته قيادها ٠٠ وما دمت قد ولولت وجزعت خوفا من شلل الاطفال فهو لن يطأ عتبة دارك باذن الله٠

ولا أقصد من هذا أن أهون من أمر الانفلونزا فقد سبق أن أخبرتك أن همها هي الاخرى كبير وثقيل ٠٠ لا تظني أن قرصا من الاسبرين أو انبوبة من السلفا أو حقنة من البنسلين تكفي كعلاج ووقاية ٠٠ يجب أن يقف الى جانب طفلك طبيب وثقت فيه فينبئك بما لم تحيطي به علما ٠٠ سيدرك وقوع المضاعفات من أول وهلة فيقول لك هذه رئة التهبت وتلك اذن اجتاحها احتقان حاد فصرخ منها الطفل وتضاعفت آلامه ٠٠ اذا وصلت الجرثومة الى المخ سارع الى تحذيرك وشمر عن ساعده أو ساعديه لينقذ طفلك قبل فوات الفرصة٠٠ قد يحدث كل هذا وانت ترقبين في ذهول وتعجبين لافانين الطب وألاعيب الجراثيم ٠

كوني رزينة أيتها الام ! اياك أن تندفعي وراء الوهم واياك وادعاء الطب فعالم الطب عالم كبير ويعز علي أن تغوصي فيه حتى اذنيك الرقيقتين فيشرق منك الحلق وتدمع منك العين !٠

# الدمامل

للدكتور حافظ حجاج

العادة المتبعة أن يترك المريض الدمل بدون غيار يغطيه معرضا لان يمس بالملابس أو يلمس باليد ٠ وأن يعصر المريض الدمل بيديه وفي بعض الاحوال يفتح الدمل بدون طبيب ، والحذر كل الحذر في اتباع كل هذه الطرق في العلاج اذ انها تؤدي الى مضاعفات عديدة ٠

ويجب في حالة كهذه من البداية ـ اذا تعذر الذهاب الى طبيب ـ أن يوضع على الدمل مرهم اكتيول ثم يمس ما حوله بصبغة يود مخففة ٢ر٥ في المائة ثم يغطى الكل بمشمع لصاق ويترك كذلك بضعة أيام حتى ينضج الدمل وفي هذه الحالة يجب استشارة الطبيب لفتحه واذا تعذر ذلك يوضع مرهم اكتيول على الدمل ثانيا وهذا يساعد على فتحه وامتصاص المدة الموجودة ويستحسن تعريض الدمل لحرارة جافة مثل حرارة

## عيادة بنت النيل تعالجك مجانا

**يصعب أحيانا على طبيب بنت النيل تشخيص المرض بالمراسلة ، حيث ان كثيرا من الحالات تستوجب فحص المريض ٠ وطبيب بنت النيل على أتم استعداد لتقديم خدماته مجانا لقارئات المجلة ٠ اكتبي لنا عما تشكين لنعرضه عليه في أول فرصة ويحدد لك موعدا ان كانت الحاجة تستلزم ذلك ٠**

الكهرباء كل يوم قبل الغيار وينظف الدمل كل يوم بكل دقة وبدون استعمال أى مجهود ولا أزال أكرر انه من المستحسن الذهاب الى طبيب أو الى عيادة خارجية ويلاحظ ان طول مدة العلاج يوجب اعطاء حقن بنسلين وفيتامينات ومقويات ثم عدم تحريك الجزء الذى فيه الدمل فاذا كانت اليد فيجب وضع جبيرة واذا كانت القدم فيجب الراحة .

ثم يجب عدم التباطؤ فى هذا العلاج أو تأجيله أو التغاضى عنه والا نتجت المضاعفات المعروفة فان العدوى تنتقل الى الغدد الليمفاوية وينتج ( القيح ) المعروف اذ تنتقل الى الدم ويحصل تسمم بحمى ورعشة وفى الدم يتصل التسمم الى بعض أعضاء الجسم مثل الكلى والمفاصل الخ .

واذا حدث تكرار حصول هذه الدمامل أو طالت مدة العلاج أو ظهرت بكثرة فان هذه علامات تدل على وجود أمراض وعوامل أخرى مثل :

١ - وجود مرض السكر أو التهاب فى الكلى أو وجود فقر دم

٢ - انهيار فى الجسم وكثرة العمل وقلة الغذاء وعدم الراحة كل هذه العوامل تضعف الجسم وتقلل فيه قوة المقاومة ضد العدوى ولهذا السبب يجب اتباع الاتى :

١ - علاج الدمل كما سبق الافادة

٢ - علاج أى الامراض الموجودة - السكر ، الكلى ، فقر الدم .. الخ

٣ - علاج الضعف العام بأخذ اجازة واختيار التغذية المفيدة وأخذ مقو عام .

بقى شىء هام جدا وهو الدمل الموجود فى الشفة العليا أو ما فوقها فان مثل هذا الدمل يستحق كل عناية ويجب أن ينظر الانسان اليه بكل اهتمام اذ أن حياة المريض تتوقف على طريقة العلاج فان هذا الدمل وان كان بسيطا فى حد نفسه الا أن مضاعفاته اذا حدثت فانها فى غاية الخطر لان الالتهاب الذى ينشأ فى هذا الدمل يصح ان يتسرب الى العين فتلتهب وربما دعا الحال الى استئصالها أو ينتقل الالتهاب الى المخ وهذا خطر ربما أدى الى الموت والحذر كل الحذر من عمل الاتى :

١ - عصر الدمل
٢ - فتح الدمل
٣ - تحريك الفم
٤ - مغادرة الفراش

والنصيحة الاولى هى استشارة طبيب واذا تعذر ذلك يجب عمل الاتى :

١ - ملازمة المريض الفراش لحين الشفاء .

٢ - منع المريض من التكلم واذا أراد شيئا يكتب ذلك على ورقة

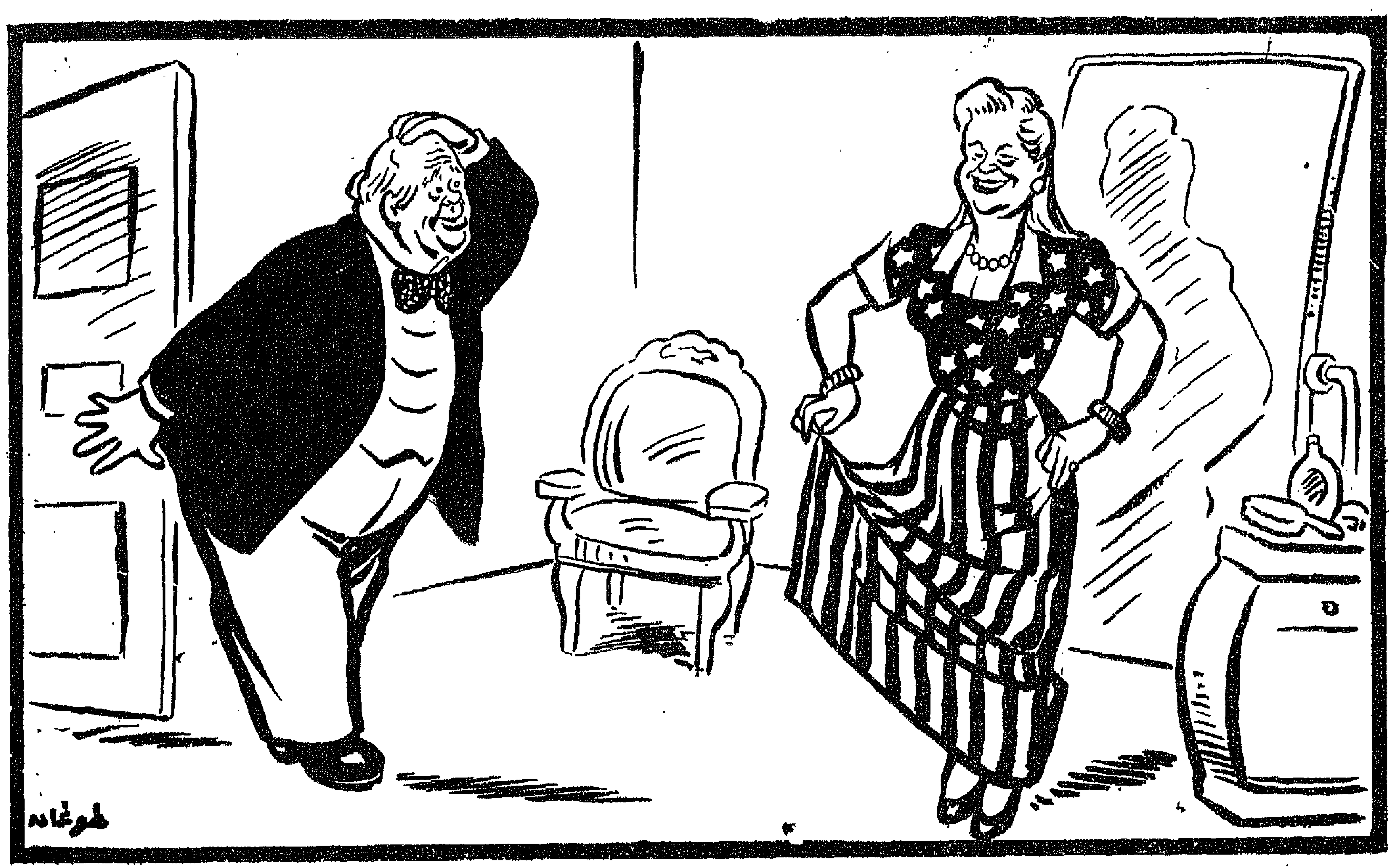
٣ - منع المريض من تحريك الفم ولذلك لا يعطى فى الغذاء الا السوائل

٤ - وضع لبخة أنتى فلوجستين على الدمل فى النهار كل ٤ ساعات . ووضع مرهم اكتينول فى المساء .

٥ - يعطى بنسلين مليون وحدة على مرتين فى اليوم

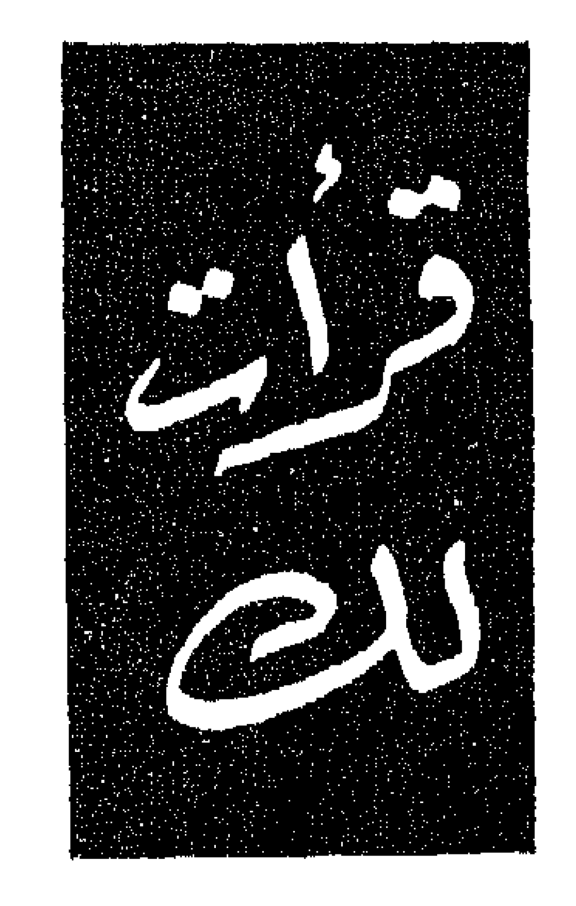
٦ - لا يعمل مجهود فى الغيار مثل عصر الدمل أو فتحه بل يترك هو وشأنه حتى يشفى بهذه الطريقة .

٧ - لابد من استشارة الجراح فى هذه الحالة لانها ربما تكون خطرة .




قال الرئيس الامريكى ايزنهاور انه لا يمانع فى اعطاء المـــرأة كرسى رياسة الجمهورية

– ايزنهاور لتشرشل : اعمل ايه ؟... اصــل منافسة الستات بقت خطيرة جدا !!




يسر بنت النيل أن تقدم لك هذا الشهر كتابا للكاتبة الالمانية ( جيزلا بون ) عن – عالم النيل الجديد .. الذى جعلته عنوانا للكتاب الذى يعد خلاصة دراسة وافيـة عن مصر فى عهدها الجـديد استمدت المؤلفة مادتها الحية من مشاهداتها ودراستها أثناء زيارتها الاخيرة لمصر .

ويتناول كتاب عالم النيل الجديد الحياة المصرية مـن مختلف نواحيها ... فهو يتعرض أولا للثورة ويعدد ما استحدثته من آثار عميقة فى تغير الاحوال فى مصر ثـم يتناول أبطال الثورة فيقدم الرئيس محمد نجيب ويحلل شخصيته وتاريخ حياته .. وفى مهابة تتحدث الكاتبة عن تغلغل الروح الاسلامية فى أعماق الشعب المصرى بروحانياتها وتعاليمها الخالدة

ويبدو أن المؤلفة لم تنس أنها امرأة .. فقد حرصت على ابراز أهمية الحـركة النسائية فى مصر التى رأت فيها الكاتبة أنها من أهـم الاحداث فى تاريخ النهضـة المصرية الحديثة .. ثم راحت بعد ذلك تحلل تطور الحركة النسائية ذاتهـا فقدمت الدكتورة درية شـفيق وتحدثت عن كفـاحها فى سبيل الحقوق السياسية للمرأة المصرية .. وفى أسلوب شيق جذاب راحت المؤلفـة تستعرض حياة المرأة المصرية العاملة ... والفلاحة ... والفنانة وضربت مثلا بتعمق الروح الفنية فيها بالنجمـة مديحة يسرى كما عرفتها ..

والكتاب فى مجموعـه يمكن وضعه فى مقدمـة الدراسات الفنية الرائعـة للمجتمـع المصرى بعـد الثورة ويزيد من أهميته أن مؤلفته سيدة غربية لم تضن بوقت ولا جهد فى سبيـل اخراج هذه الدراسات الدقيقة عـن عالم النيـل الجديد وقد بلغ من نضج تفكيرها أن تشرك المـرأة السودانية فى حديثها عـن المرأة باعتبار انها هى أيضا بنت النيل ..

وقرأنا لك أيضا كتـابا باللغة الفرنسـية عنيت صاحبته بالسعادة الزوجية وقد اقتطفنا لك منه هـذه النصيحة : « ان عاد زوجك من عمله فاحرصى على عـدم مضايقته بكى الغسيل ورفى الجوارب . انه يريدك أن تهتمى به ، وأن تسأليـه عما يريد ، أن تعنى بأمره أما شئون المنزل فخصصى لها الوقت الذى يكون زوجك فيه خارج المنزل

**زرقاء اليمامة**

# إبتكار جديد من هوليود



الممثلة الفرنسية نادين اوليفيه تحمل أصبع « بان ستيك »

ان فن الماكياج قد انقلب ظهرا على عقب منذ ان ظهر « البان ستيك » فى الميدان واثبت جدارة لا تعد لها اية جدارة

انه ابتكار يأتينا من هوليود ولا يختلف « البان ستيك » عما سبقه من مستحضرات التجميل من حيث تركيبه فحسب بل من حيث الطريقة التى تتبع فى وضعه

و « بان » هو مختصر كلمة « بان كروماتيك » الاسم الفنى للافلام الملونة الاولى التى اعد واختبر ووضع موضع التنفيذ من اجلها . ان اسمه يبين الى اى حد يقرب من الطبيعة بالوانه المختلفة مهما اختلفت البشرات وانواع الاضاءة الطبيعية والصناعية

لقد بادرت الى استعماله نجوم السينما الفاتنات لانه يسمح لهن اذا ما فرغن من عملهن فى الاستوديو ان يتوجهن راسا الى المدينة دون ان يقمن بعمل ماكياج جديد

ان كلمة « ستيك » تدل على انه على شكل قلم اى انه مثل قلم الروج تماما . فهو فى حافظة بغطاء وبأسفلها قلاوظ يدور على نفسه فيخرج ويدخل الماكياج الكريم حسب الطلب

« فالبان ستيك » فى متناول اليد دائما لانه يوضع فى شنطة اليد لاستعماله عند اللزوم . انه كأصبع الروج فى سهولة الاستعمال ولا يستغرق وضعه اكثر من عشرين ثانية . ويكفى ان تضفى شيئا منه على الجبهة والانف والخدين والذقن . وعليك بعد ذلك ان تفرشيه بأصابعك على الوجه كله

يعطى « البان ستيك » للوجه نعومة الساتان . وعلى الرغم من انه ماكياج كريم فانه ليس دسما ولا براقا ، وعلى الخصوص فانه لا ينسد قسمات الوجه ويحفظ للجلد نعومته

ان فن الماكياج يرتكز على مسألتين الا وهما عدم شعور صاحبته بأنها تضع ماكياج وعدم ملاحظة من يراها بوجوده .

ان تجربة « البان ستيك » مرة واحدة كافية لتقرير استعماله

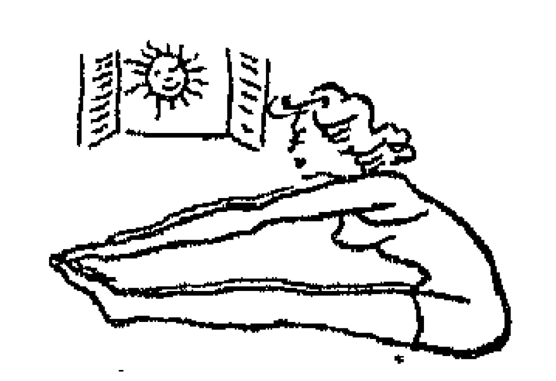


# لا تهملي جمالك ...!



**هل أنت جميلة ؟ ان تواضعك سوف يمنعك من قول الحقيقة ولكنك هل سألت نفسك وأنت تنظرين الى المرآة ان كان هذا الجمال سيظل كما هو أو يزول بمضى الايام ؟ انك لم توجهى لنفسك هذا السؤال لانك لم تتجاوزى بعد الثالثة والعشرين من عمرك السعيد . اقرئى اذن هذا الموضوع بكل امعان وسوف ترين بعد قراءته أنك مهملة فى حق نفسك .. مهملة فى حق جمالك .. ونحن لا نرضى لك ذلك .**

كانت جميلة وهى فى الثامنة عشرة من عمرها ثم أخذ جمالها يذبل سنة بعد سنة . فلما بلغت الثلاثين كادت صديقاتها لا يعرفنها من فرط التغير الذى أصاب هذا الجمال . أما سبب هذا الذبول فانه يعود الى اهمالها لجمالها وعدم عنايتها به . ان بنت النيل تقدم على هاتين الصفحتين خير الطرق المتبعة للاحتفاظ بالجمال أطول مدة ممكنه .



**لتحافظى على جمال كتفيك**

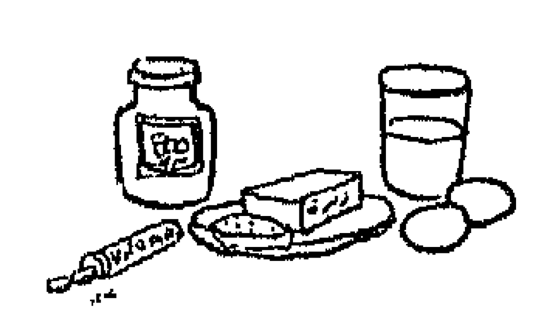
ان المسألة غاية فى البساطة ولا تحتاج الى أكثر من اجراء بعض حركات التنفس .

قفى معتدله أمام نافذتك المفتوحة . قومى بعملية شهيق بطيئة الى أن تملئى صدرك بالهواء . أدخلى بطنك ما أمكن . قومى بعملية الزفير على دفعات ثلاث يتخلل كل دفعة ثانيتان . حاولى اخراج الهواء من رئتيك كله . قومى بأربع أو خمس حركات تنفس كامل كل يوم انك تقوين بذلك عضلاتك جميعا وكتفيك وما يظهر من الديكولتيه . وتحسنين الى جانب ذلك صحتك .

وان كنت بدينة خذى كل صباح دوشا دافئا ثم ادعكى كتفيك بالقفاز المصنوع من شعر ذيل الحصان . وان لم يتوفر ، عليك بالليفة فاذا لم يأت هذا العلاج بالفائدة المرجوة ، فهذا دليل على أنك مصابة بالسيلوليت . وليس أمامك فى هذه الحالة الا عمل تدليك على يد اخصائية . وقد يفيد هذه الحالة السير على نظام غذائى معين والعلاج بالكهرباء تحت مراقبة الطبيب .

وان كنت هزيلة يجب أن تراقبى حالتك باستمرار . هل مشطا كتفيك مشدودان الى الوراء ؟ والعمود الفقرى هل هو مستقيم ؟ والصدر هل هو معتدل ؟ لا تتعودى الانحناء على العمل الذى تقومين به وتقويس ظهرك وتجويف صدرك .

وهناك نقطتان هامتان يجب أن تحرصى عليهما تماما : ألا وهما النظام الغذائى والتمرينات الرياضية .



**النظام الغذائى**

ان العلاج الذى نقدمه لك أساسه التغذية . عليك بتناول خلاصة الكبد سواء عن طريق الابر أو عن طريق الفم والعدس والسبانخ والمواد التى تحوى الحديد والمشمش الجاف وفيتامينات ب ١٢ . كما يجب أن يحتوى الافطار على بيض وزبد وجبن ولبن ومربى .



**التمرينات الرياضية**

هذه ثلاثة تمرينات مفيدة

١ ــ ضعى كتابا كبيرا على رأسك وامشى رافعة وخافضة ذراعيك ببطء شديد . وكل مرة ترفعين فيها ذراعيك اعملى حركة شهيق عميقة واعملى حركة زفير وأنت تخفضين ذراعيك .

٢ ــ اجلسى وظهرك الى الحائط . ارفعى ذراعيك مع شدهما وعمل حركة شهيق اجعلى كتفيك يلتصقان بالحائط وأنت تقومين بهذه الحركة .

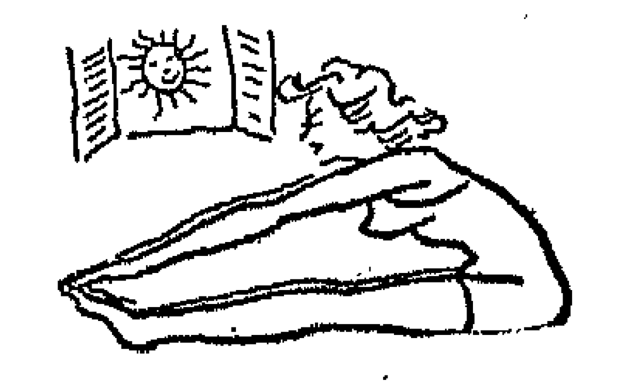
٣ ـ امسكي في كل يد كرة تنس. اضغطي بقوة على الكرتين الواحدة على الاخرى ويداك تحت ذقنك بحيث تشعرين بحركة عضـــلات صدرك .



## جمال ذراعيك

هل تريدين الاحتفاظ بجمال ذراعيك ؟ عليك اذن بالسباحة .. ولكننـــا في الشتاء . اليك اذن بثلاثة تمرينات تقوم مقام السباحة

١ ـ ارفعي ذراعيك أفقيا ضميهما الى الامام . عودي الى الوضع الاول . كــرري هذا التمرين عــدة مرات . مع ثني المرفقين قليلا أثناء القيام بهذه الحركة .



٢ ـ قفي معتدلة ويـــداك ممدودتان على طول جسمك ارفعي اليمنى واجعليها تدور حول الكتف دون تحريكــه وبحيث تكون راحة اليد الى الخلف . كرري التمــرين نفسه بالـــذراع اليسرى وهكذا ..

٣ ـ ارفعي ذراعيك أفقيا قومي بعمل دائرة بذراعــك اليمنى دون أن تحركي صدرك قومي بنفس الحركة بذراعك اليسرى .



## جمال عنقك

ان عنقك يفضح سنك . فان كنت تجعلينه يميل الى الامام وان كنت تشـــكين اضطرابا في الغدد تأثـــر عنقك وشاخ قليلا قبـــل الاوان ولا تنسى أن عنقـــك يحمل رأســــــــك وأنه يحوى الغدد والاوعيـــــة الدموية والاعصاب وأن وجهه الخلفي مبدأ العمود الفقرى . لذا وجب أن ينال منك نفس العناية التي ينالها وجهـك ويداك وســـاقاك . انك لا تصنعين من أجله شـــيئا . جربي معه التـــــدليك والتمرينات الرياضية .

**التدليك :**

ابدئي بالذقن وانزلي الى الصدر . ثم امسكي برقبتك بين أصابعك وقومي بحركة تصاعدية الى أن تصـــــل الى منابت الشعر . ان هذه الطريقة السهلة تمنع عنـــك السيلوليت وتشفى صداعك

أدى أيضا هذه التمرينات

١ ـ ميلي برأسك الى الامام بحيث يصبح موازيا للارض وحركي عنقك يمينا ويسارا

٢ ـ ميلي برأسك على احدى الكتفين ثم على الاخرى كررى هذه الحـــركة عشر مرات .

٣ ـ اجعلي رأسك يقوم بحركة دائرية على نفســه عشر مرات . ولتكن الحركة بطيئة ما أمكن .

**العناية :**

كلما دهنت وجهك بالكريم أو رفعت الكريم عنه يجب عليك أن تعاملي عنقك نفس المعاملة . وحبذا لو استعملت الكريم الذي يدخل في تركيبه بعض الفيتامينات .

# كيف تقضين على التعب ؟

**قواعد الراحة**

- احترمي راحة زوجك
- لا تغيري رأيك في كل لحظة حتى لا ترهقي أعصابك وأعصاب غيرك ٠
- ان أصدقاءك غير مكلفين بتحمل ثورة غضبك وتعكير مزاجك ٠
- العمل فن والراحة فن ٠
- لا تتصلي بأصدقائك في مواعيد تناول الوجبات الغذائية ٠
- لا تحيلي ثورة أعصابك الى اولادك ٠
- كوني دقيقة في مواعيدك فان الانتظار يثير الغضب ٠
- ابتسمي فالابتسام يبعث المرح ٠

**هناك أمراض بسيطة يصاب بها الانسان لا يستطيع علاجها لانها لا تعالج ٠ ومن بين تلك الامراض المستعصية « التعب » فان ذهبت الى الطبيب كتب لك «روشتة» ببعض الادوية وأوصاك بالراحة ونسيان الهموم ٠ وهي وصية يستحيل على أى انسان تنفيذها مهما يبلغ من مقدرة وقوة ارادة٠**

### التعب مرض يصيب أهل المدن

ان أهل المدن يشكون من التعب أكثر من أهل الريف ذلك أن الاخرين يتمتعون بالهواء الطلق ويقومون بأعمال عضلية تكسبهم قوة ونشاطا ٠ ان الريفي ينام منهوك القوى ولكنه يستيقظ في اليوم التالي مستريحا ومستعدا للعمل البدني الشاق الذى يؤديه ٠ ذلك أن العمل في الريف يتبع قاعدة منتظمة طبيعية لا يحيد عنها قيد أنملة ٠

أما في المدينة فالحال يختلف تماما٠ وكلما اتسعت المدينة كلما زاد العمل٠٠ وقد تصل هذه الزيادة في بعض الاحوال الى حد لا يستطيع الانسان أن يتحمله ٠



### الانهاك يستحيل تفاديه أحيانا

انى أعرف عددا كبيرا من ربات البيوت سوف يجابهنني بالارقام ٠ ان اليوم يتكون من أربع وعشرين ساعة لا أكثر ولا أقل ٠ ولما كانت الميزانية غير مطاطة والمصروفات في زيادة مطردة فانه لابد من الطهى والغسل والكى والرفي والخياطة وترتيب المنزل وعمل المشاوير وعلاج الحصبة والانفلونزا وتنزيه الاطفال ومراقبة الواجبات الخ ٠٠٠ ان بعض الامهات يستأهلن لقب البطولة على هذه المجهودات المضنية التى يبذلنها ٠ ان مثل هؤلاء الامهات لا يشكون اطلاقا من التعب لانهن لا يفكرن فيه بل ويتغلبن عليه بما أوتين من قوة ارادة ٠ انهن صانعات المعجزات ٠

ان العلاج الوحيد لهذه الحالة هو أن نخصص كل قرش يقدم الينا على سبيل الهدية لنشترى به بعض الالات المنزلية التى تخفف علينا شيئا من عناء العمل ٠ ولكن شراء تلك الالات يحتاج منا الى شيء كثير من الصبر ٠ اذ أن ادخار ثمنها يستلزم منا وقتا طويلا ٠ والان كيف نجد علاجا لعدم التوافق بين العمل اليومى والشخصى الذى نقوم به ؟

ان تعب الاعصاب أكثر شيوعا من الارهاق نفسه وهو ينتج عادة عن قلة النوم وسوء التغذية والضوضاء ٠



### انك لا تنامين كفاية !

ان النوم لابد منه للجسم ويجب ألا تقل ساعاته عن تسع لمن تزيد سنه على الست عشرة سنة٠ أما ان كنت لم تتجاوزى الاربعين فعليك أن تنامى يوميا ثمانى ساعات٠ فان تجاوزت هذه السن لابد لك من أن تنامى سبع ساعات ٠

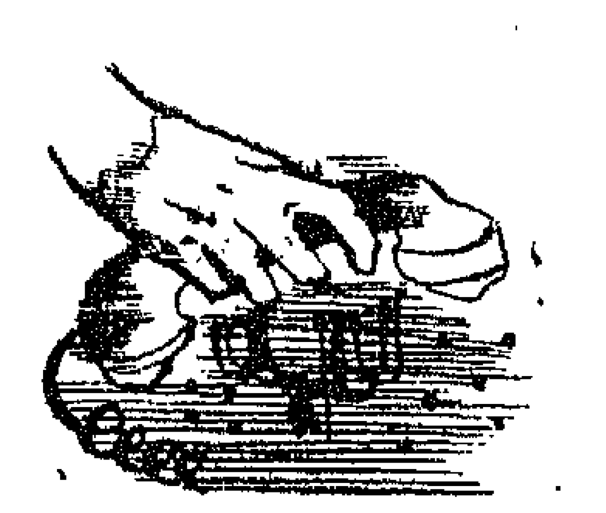
ان ضعف الاعصاب الذى نشكو منه حين تصل الى سن البلوغ سببه اننا ونحن في طور المراهقة نعتقد في أن قوانا لن تنضب فنحملها أكثر مما تحتمل ٠

ان كثرة ذهابنا الى السينما يضطرنا الى تقصير الليل ٠ يضاف الى ذلك أن تسلسل الصور المتحركة في الظلام يؤثر كل التأثير على جهازنا العصبى ٠

### لا تهتمى « بالتخسيس »

ان الغذاء هو الوقود الاساسى الذى لا يستغنى عنه جسمنا الا أن بعض سيداتنا يهملن هذه الناحية اهمالا تاما بدعوى ان ( التخسيس ) يحتم عليهن الاكل بقدر معلوم ٠ وعلى أى

حال فان الغذاء لا يفيد ان كان الغرض منه حشو المعدة ٠ ان مثل هذا الغذاء يتعب الكبد ٠ ابتعدى فى العشاء عن الصلصات والمأكولات المحمرة بالسمن لانها تضايق عملية الهضم وتجلب الارق ٠



**الضوضاء ! الضوضاء !**

ليس من شك في أن الضوضاء تحطم الاعصاب حتى ولو استطاع النعاس فلن ينتصر على جلبة الشارع ٠ ان الاعصاب تتأثر لا شعوريا بالاصوات فيصيبها الوهن ٠ اننا لا نستطيع مع الاسف أن نمنع صياح الباعة وأصوات أجهزة الراديو المنبعثة من المقاهى وأبواق السيارات وحشرجة محركات السيارات العامة وأجراس مراكب الترام وغيرها وغيرها من وسائل الازعاج المتوفرة بكثرة فى مدننا الآهلة بالسكان ٠

وان كنا لا نستطيع شيئا بالنسبة لضوضاء المدينة فاننا نستطيع كثيرا بالنسبة لضوضاء منازلنا ٠

ان جهاز الراديو هو العدو «رقم ١» ٠ فاننا نفتحه فى الصباح ولا نقفله الا مساء ٠ وفى العادة نفتحه بأعلى صوته٠ والمصيبة اننا نتركه هكذا دون أن نلقى بالا لما يذاع ٠ فقد دخلت يوما على أسرة فوجدت الراديو يذيع أسعار اقفال بورصة القطن فيمينا البصل٠ ولم يكن أحد من أفراد الاسرة مصغيا الى ما يقال ٠

ان عيبنا الاول عدم معرفتنا تنظيم راحتنا فى مواسم الراحة ٠ فان ذهبنا الى رأس البر او بلطيم اومرسى مطروح لقضاء جانب من الصيف بعيدين عن جلبة المدينة أمضينا السهرة كلها أمام المذياع أو حول الحاكى ٠ وقطع بعضنا الليل بطوله فى لعب الورق فيخسر نقوده وأعصابه وصحته٠

ومن الملاحظ أن معظم من يذهب الى المصيف يعود الى المدينة بعد الفترة التى قضاها بعيدا عنها وهو فى أشد الحاجة الى الراحة والغذاء الكامل ٠ لقد أرهق أعصابه بدلا من أن يريحها ٠

اننا فى حاجة الى أن نفهم ان الراحة هى الراحة لا اللهو والمرح وقضاء ا لليل خارج المنزل فى السينما أو المسرح ٠ ترى كم قارئة اتبعت قاعدة التصييف الحقيقية فى الموسم الحالى ؟ أعتقد انهن قلة لا تذكر ٠ الى اللقاء اذن فى العام القادم ان شاء الله ٠

# نادى اتحاد بنت النيل

**٤٨ شارع قصر النيل**

## نشاط بنت النيل الثقافى والاجتماعى

**برنامج شهر فبراير ١٩٥٤**

**١ ــ الاثنين ٨ فبراير الساعة ٦ مساء**

محاضرة **للدكتورة درية شفيق** عن ( المرأة المصرية بين حقوقها وواجباتها ) ٠

**٢ ــ الجمعة ١٢ فبراير الساعة ٣ ١/٢ مساء :**

**حفلة للاطفال وعائلاتهم** يقدمها ببغاء الاذاعة (احمد عامر ) تتضمن أناشيد أراجوز ، استعراضات موسيقية ، وهدايا للاطفال مقدمة من (مجلة الكتكوت)

**٣ ــ الاثنين ١٥ فبراير الساعة ٦ مساء :**

ندوة عن الحقوق الدستورية والتعليم ترأسها **السيدة أسما فهمى** ٠

**٤ ــ الجمعة ١٩ فبراير الساعة ٦ مساء :**

**حفلة خاصة** لاعضاء الاتحاد وعائلاتهن يعرض فيها فيلم ( غزل البنات) تمثيل ليلى مراد٠ يوسف وهبى٠ محمد عبد الوهاب ٠ أنور وجدى ٠ انتاج شركة الافلام المتحدة ٠

**٥ ــ الاثنين ٢٢ فبراير الساعة ٦ مساء :**

محاضرة **للاستاذة مفيدة عبد الرحمن** عن المرأة والقضاء ٠

**٦ ــ الجمعة ٢٦ فبراير الساعة ٦ مساء :**

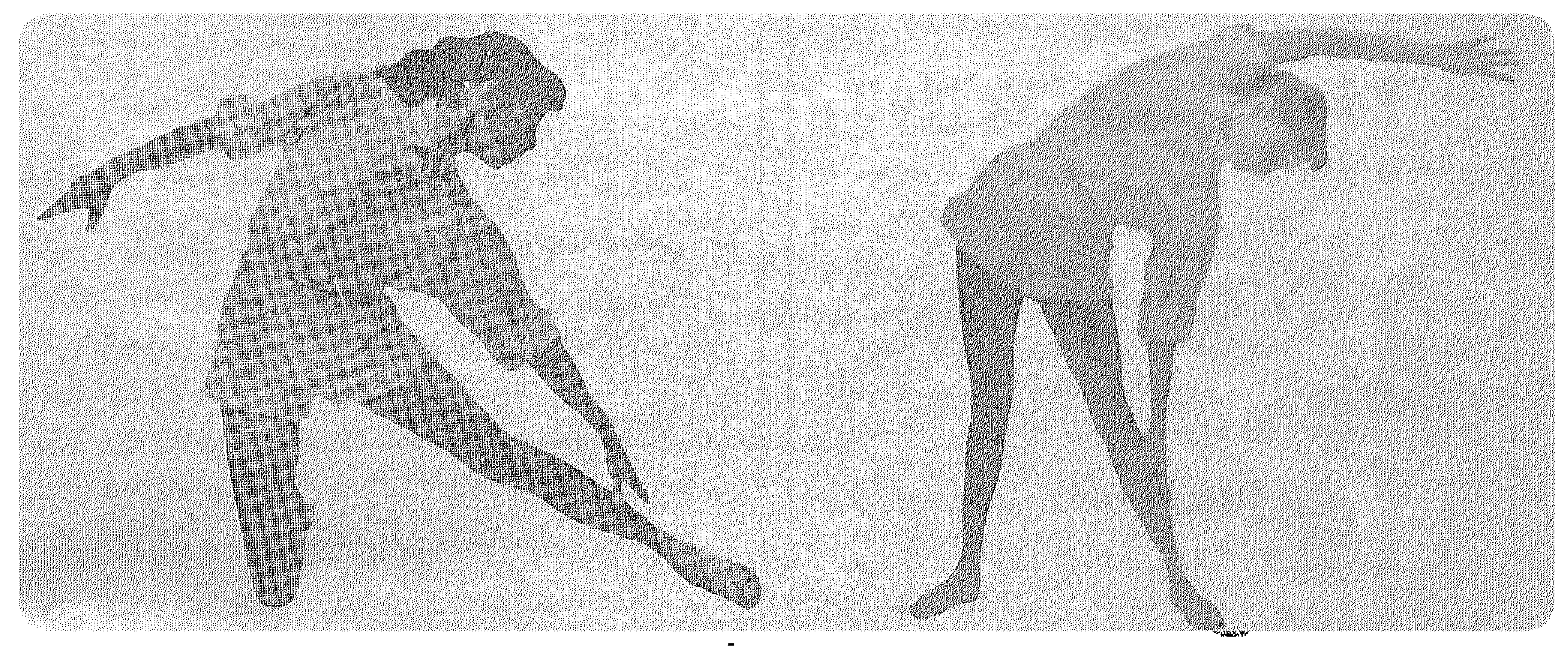
**حفلة شاى وموسيقى** خاصة بأعضاء الاتحاد وعائلاتهن ٠

**ملحوظة :**

١ ــ الدعوة عامة للمحاضرات ٠
٢ ــ رسم الدخول لحفلات الاطفال والسينما والحفلات الموسيقية ( قرشان ونصف قرش ) عن كل شخص ٠
٣ ــ تقام هذه المحاضرات والحفلات ٠٠٠ الخ بنادى اتحاد بنت النيل ٤٨ شارع قصر النيل تليفون ٤٩٦٦٨ و ٤٠٦٨٤ ــ القاهرة ٠

# احتفظي برشاقة جسمك

مهما يكن جسمك جميلا ومهما تكن حركاتك خفيفة لا ثقل فيها . فأنت فى حاجة الى ممارسة الرياضة يوميا لتحافظى على هذا الجمال وهذه الخفة . لقد عرفنا سيدات كن أرشق منك وهن اليوم بسبب اهمالهن التمرينات الرياضية قد ثقل وزنهن وفقدن رشاقتهن التى كانت مضربا للمثل . لا تكونى مثل هؤلاء ومارسى هذه الرياضة الخفيفة صباح كل يوم . انها لن تستغرق منك أكثر من عشر دقائق .

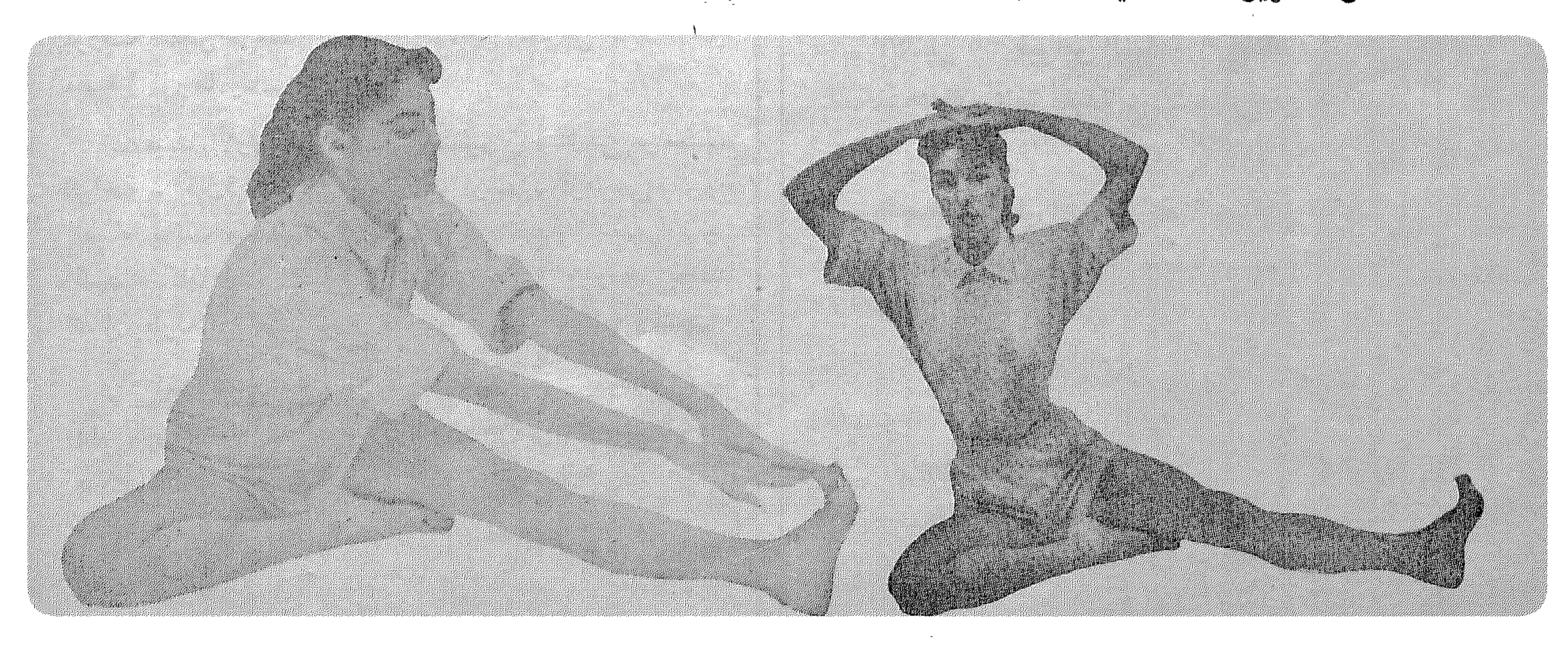


**التمرين الاول**

قفى معتدلة . ميلى بجسمك الى جانب بحيث تلمس يدك أسفل ساقك اليمنى من الخارج بدون أن تثنى الساق الاخرى وامددى الذراع اليسرى أفقيا فوق الرأس اعكسى التمرين . انه مفيد للخصر .

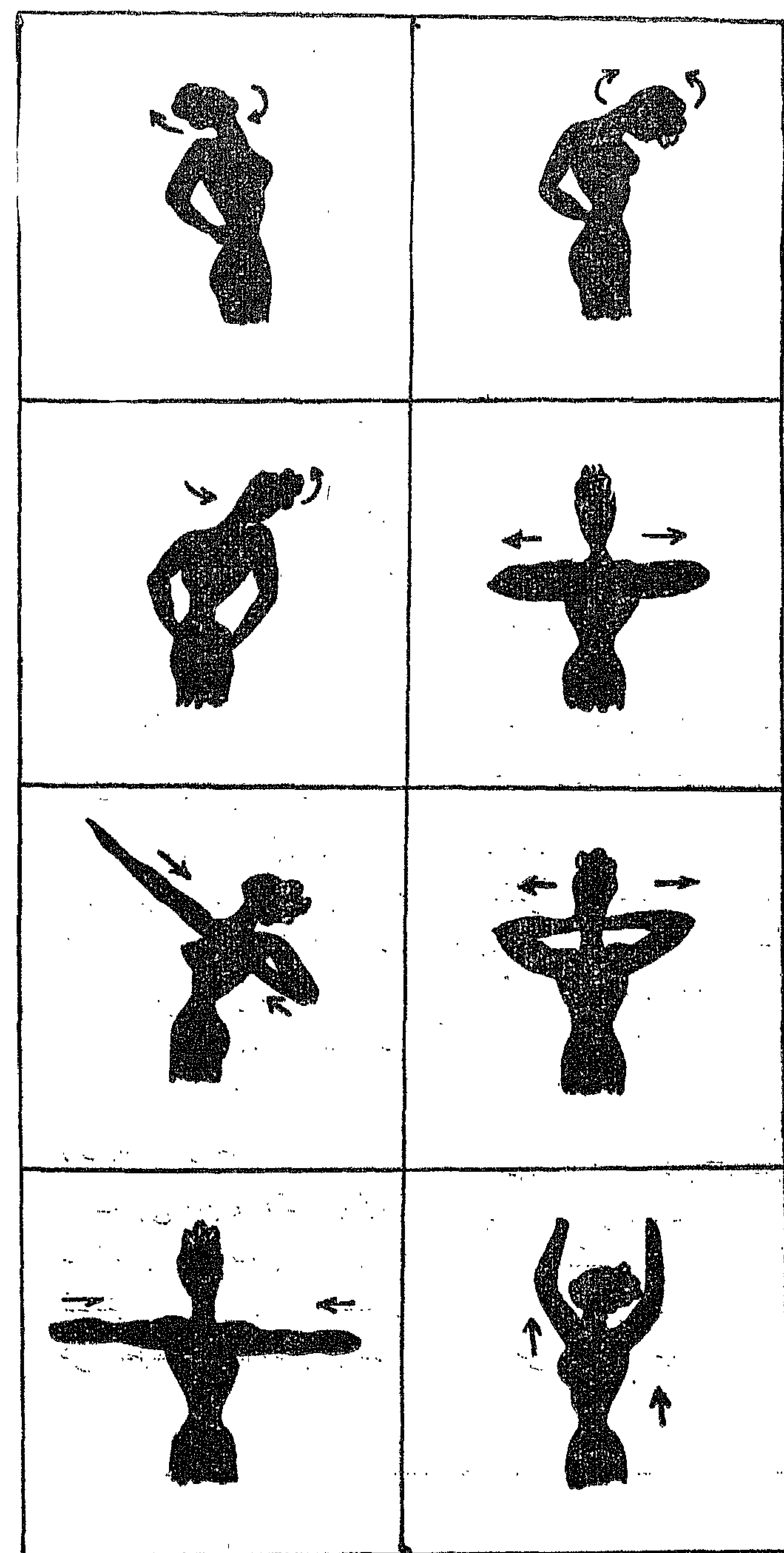
**التمرين الثانى :**

اركعى على ركبتك اليمنى وامددى ساقك اليسرى الى جانب وحاولى بيدك اليسرى لمس أسفل الساق اليسرى . عودى الى وضعك الاول واعكسى الحركة. ان هذا التمرين يفيد الخصر والجذع ويزيد من نشاط حركة الدورة الدموية .



**التمرين الثالث**

اجلسى على سجادة واثنى احدى الساقين بحيث تضعين طرف القدم تحت فخذ الساق الاخرى الممدودة تماما الى جانب . والجذع مستقيم . امددى الذراعين وحاولى أن تلمسى أصابع الساق الممدودة دون ثنى الجسم . ان هذا التمرين يفيد عضلات الحوض .



**ثماني حركات للعنق والظهر**

هل تريدين أن تكسبي عنقك جمالا أو هل تريدين المحافظة على جماله ؟ قومي اذن بهذا التمرين :

١ — القي برأسك الى الخلف
٢ — ثم الى الامام
٣ — والى الجانب

هل تريدين تقوية صدرك ؟

٤ — اثني ذراعيك اذن ويداك في مستوى صدرك
٥ — أمدديهما بعد ذلك الواحدة تلو الاخرى
٦ — اثنيهما مع وضع اليدين خلف الرقبة
٧ — امدديهما الى الجانبين .
٨ — وارفعيهما ممدودتين الى أعلى

كرري هذا التمرين ست مرات

# باترون بنت النيل

# كيف تصنعين هذا الشيميزيه من قماش الفانلة ؟



يتكون هذا الباترون من خمسة أجزاء وهو فى حاجة الى متر وخمسة وثلاثين سنتيمتر أو الى متر وأربعين سنتيمرا ٠

الجزء الامامى رقم (١) يجب تفصيله فى اتجاه القماش

الظهر رقم (٢) يقص منتصفه بدون خياطة فى اتجاه القماش وعلى ثنية القماش

الامام رقم (٣) يقص منتصفه فى اتجاه القماش وعلى ثنية القماش

بارمانتور رقم (٤) يقص منتصفه فى اتجاه القماش ( كما هو مبين )

المنفاخ رقم (٥) يقص كما هو مبين بالرسم ٠

**تحضير الشغل والتفصيل**

اثنى قطعة القماش الى اثنين فى اتجاه العرض ٠ ضعى قطع الباترون عليه كما هو موضح بالرسم ، على أن تكون المنتصفات التى فى اتجاه القماش على الثنية تماما ( راجعى الرسم )

سرجى حول القطع بخيط سراجة بحيث تخترق السراجة قطعتى القماش ولا تشدى على الخيط بقوة لعمل بوكلات كبيرة ٠ علمى بنفس الطريقة المنتصفات والبانسات الخ ٠

اضغطى بعد ذلك على السكين جيدا وقصى البوكلات من منتصفها لسوف تحصلين نتيجة لهذه العملية على قطع متساوية ٠ وعند القص اتركى مسافة للخياطة

**التركيب**

اقفلى البانسات ٠ ضعى الجزء الامامى العدل على الجانب الامامى ( شكل ١ ) ٠ نبتى على الجوانب والجزء الاعلى ( الجانب الايسر فقط ) ضعى البارمانتور اقلبيها نحو الداخل ٠ اعملى الخياطات المبينة على الرسم ٠ ركبى خياطات الكتف وما فوق الاكمام ٠ اعملى فتحة تحت الكم فى المكان المبين ٠

## كوبون باترون بنت النيل

هل تريدين الحصول على باترون هذا الشيميزيه ؟

تقدمى بهذا الكوبون الى ادارة مجلة بنت النيل ٤٨ شارع قصر النيل بالقاهرة فى موعد يبدأ فى ٦ فبراير سنة ١٩٥٤ ولا يتجاوز ٢٥ منه ٠

**ملحوظة** : وان كانت القارئة خارج القاهرة أو جمهورية مصر فعليها أن ترسل هذا الكوبون على العنوان المذكور مصحوبا باذن بريد فئة الخمسة قروش لتغطية مصاريف البريد ٠٠ مع ذكر الاسم والعنوان بالكامل ٠

ضعى المنفاخ على جهة من الفتحة وخيطيها .. ثم على الجهة الاخرى وخيطيها أيضا . ادخلى أسفل الاكمام من الداخل واعملى خياطات فى المكان المبين . دورى أسفل البلوزة واعملى ثنية الى الداخل . اعملى العراوى وخيطى الازرار . اكوى البلوزة وارتديها . انها جميلة أليس كذلك ؟

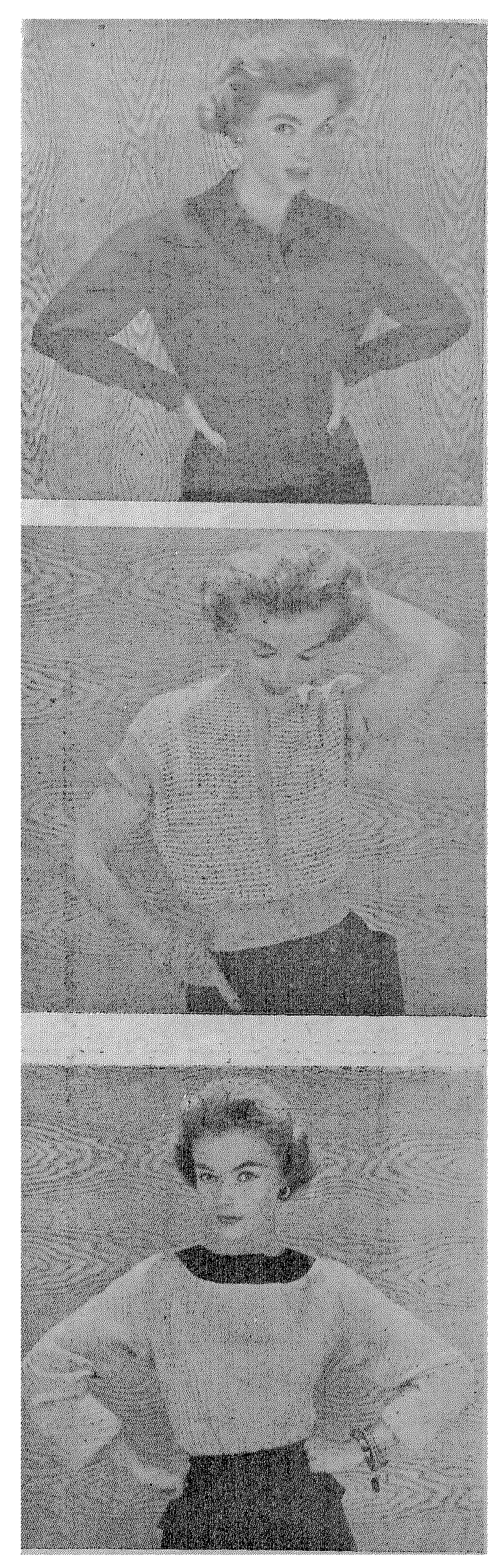
**ملحوظة :**

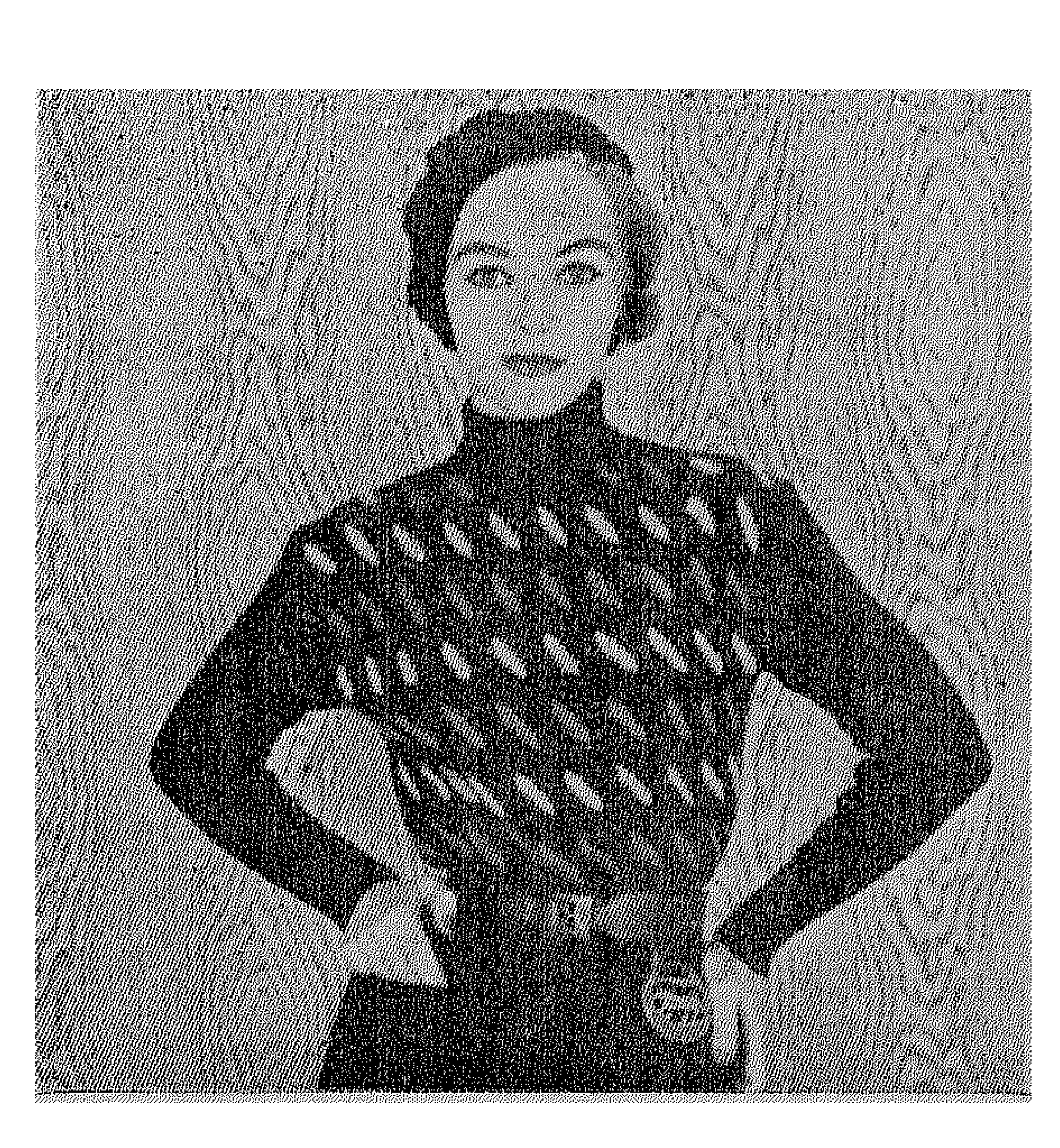
لسنا فى حاجة الى أن نلفت نظرك الى شرط أساسى فى التفصيل ألا وهو توخى الدقة فى رسم الباترون وقصه . ان هذه العملية تحتاج منك الى العناية الشديدة . ومسألة أخرى نحب أن نحدثك عنها وهى ألا تمسكى المقص الا ان كنت واثقة من نفسك ، متأكدة من أنك تعرفين فن التفصيل على أصوله . أما ان كانت معلوماتك قليلة فاننا ننصحك بأن تجربى على قطعة من القماش الرخيص فان نجحت ضعى الباترون على القماش الذى تختارينه وقصى بعد أن تتركى مسافة للخياطة .



# السويتر

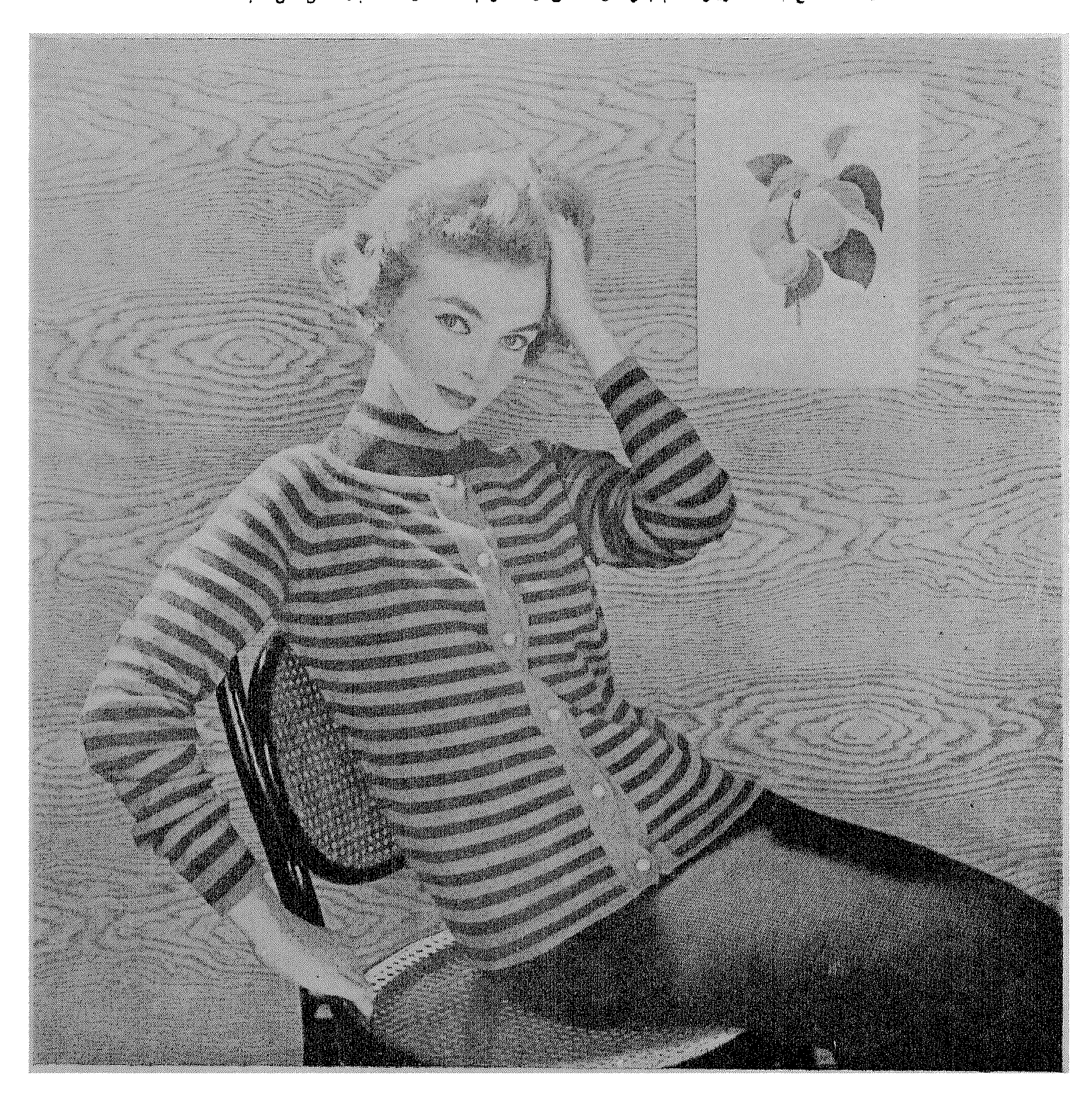
هل فكرت فى تجربة السويتر كلباس للشتاء ؟ انى أكاد أجزم أنك لم تفكرى فيه اطلاقا فى هذا الشتاء مع أنه خير ما يلبس فى الصباح خاصة ان كنت تطلبين العلم فى الجامعة • وان مجموعة السويترات التى نقدمها لك على هذه الصفحة والصفحة المقابلة لا شك فى أنها ستقنعك بوجاهة اقتراحنا • أما السويتر الاول فانه من ابتكار كريستيان ديور وهو من الصوف الاحمر الخفيف يحلى بجيبين على الصدر • ويلاحظ أن تركيبة الكم أوطى من مكانها الطبيعى • ويفضل هنرى الابانسيه هذا السويتر الوردى ذا الاكمام القصيرة • واذا انتقلنا الى السويتر الثالث ألفيناه مقفولا من الخلف بثلاثة زراير وهو مصنوع من الصوف البيج • أما السويتر الرابع فأرضيته سوداء وحلى بالالوان البرتقالى والاصفر والاحمر والبنفسجى • ويمتاز السويتر الخامس بالطول وقد حيك بخيط صوفى رفيع وهو مقلم بالرمادى والاخضر • لاحظى ياقته • انها مقفولة تماما لتدفىء الصدر والعنق • أما الاكمام فضيقة وقلمها مكمل لقلم السويتر نفسه •





البسى تحت هذه السويترات جونيلة بسيطه من الصوف الرمادى · ان فى استطاعتك عمل هذه السويترات بنفسك ان كنت تجيدين فن حبك الصوف · واعلمى أن ارتداء السويتر يسهلّ حركتك ولا يعيقك فى أعمالك · اختارى الالوان التى تتفق وبشرتك والاشكال التى تليق بك من حيث سنك ومركزك الاجتماعى حتى يغبطك الناس على ذوقك

يمكنك صنع هذا السويتر المقلم بالرمادى الغامق والاخضر بنفسك ان كنت بارعة فى فن الحبك





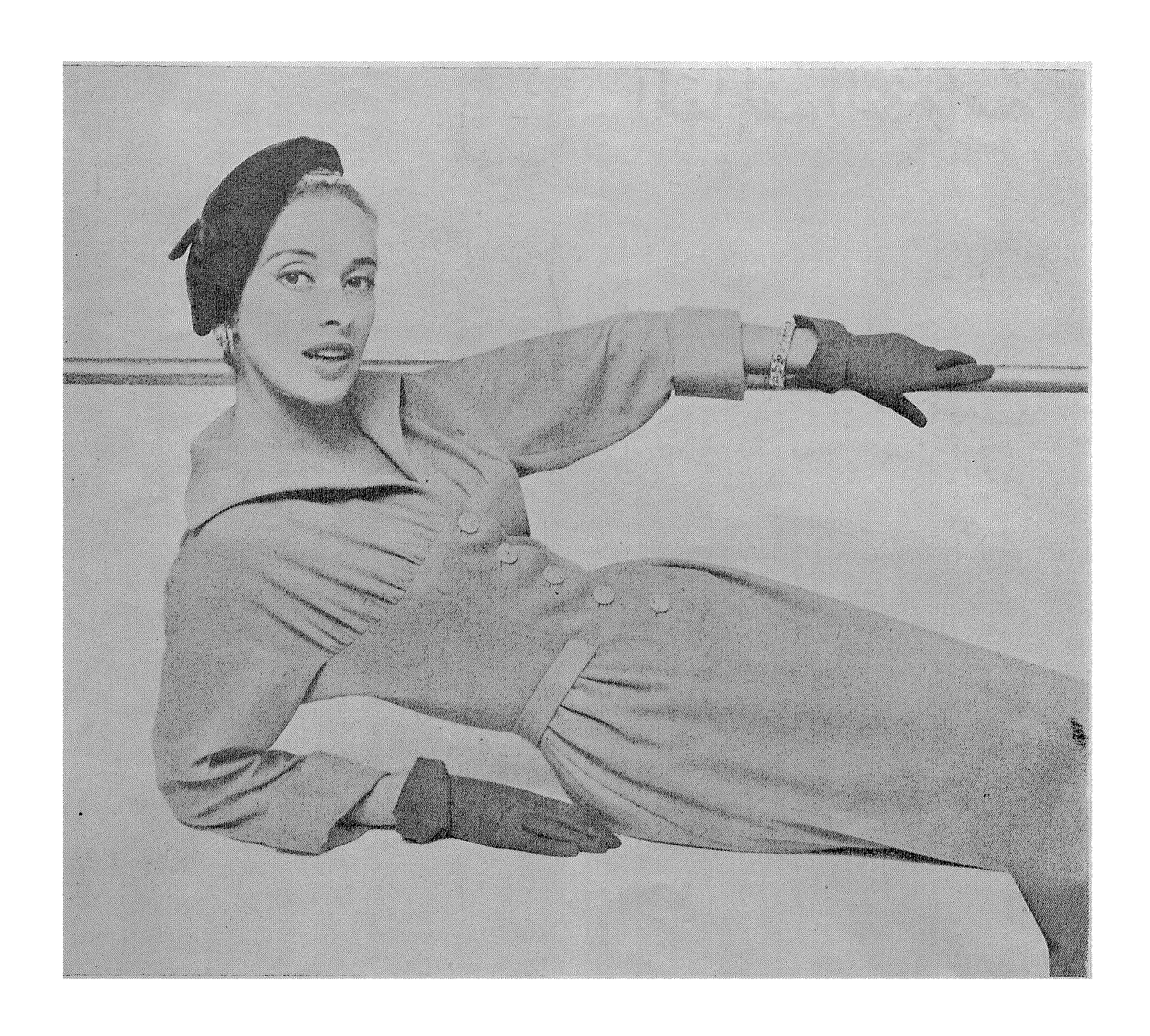
اختارت بنت النيل لك هذه المجموعة من الفساتين المصنوعة من الاقمشة الصوفية فالثوب الاعلى الى اليمين من تصميم الخائطة الفرنسية المشهورة ماجى روف وهو من الصوف الاحمر وقد فصل على طريقة الريدانجوت اما القبعة فمن تصميم جلبرت أورسيل .

والثوب الذى الى جانبه من عمل سكيابرلى وهو من الجرسيه البرتقالى . وقد حلى بأربعة زراير مستديرة ركبت بطريقة مبتكرة .

الوسط الى اليمين : انه جيليه من التويد تكمل بأكمام وظهر من الجرسيه . الجونلة سوداء

الوسط الى اليسار : ثوب من قماش الصوف البيج ألكورساج يقفل بصف من الزراير البنية المحلاة بخطوط بيج . ابتكار بيير كلارانس

# فساتين من الصوف



اسفل الى اليمين : ثوب من ابتكار بيير بالمان وهـــو مزرر من أعلى الى أسفل بأزرار مستديرة فانتيزى . الكورساج درابييه والجونيلة محلاة بجيبين . أما القماش فهو من الجرسيه الرمادى الغامق . أسفل الى اليسار : تقدم كارفن هذا الثوب الرمادى المصنوع من الصوف الذى يمتاز بكورسليه مصنوع من مجموعة من الكشكشات الدقيقة . أعلى : ثوب من الصوف الاصفر محلى بدرابيه عند الصدر والردفين .

# المعاطف الفضفاضة



برنار سكاردوا

رفائيل

بير كلارانس

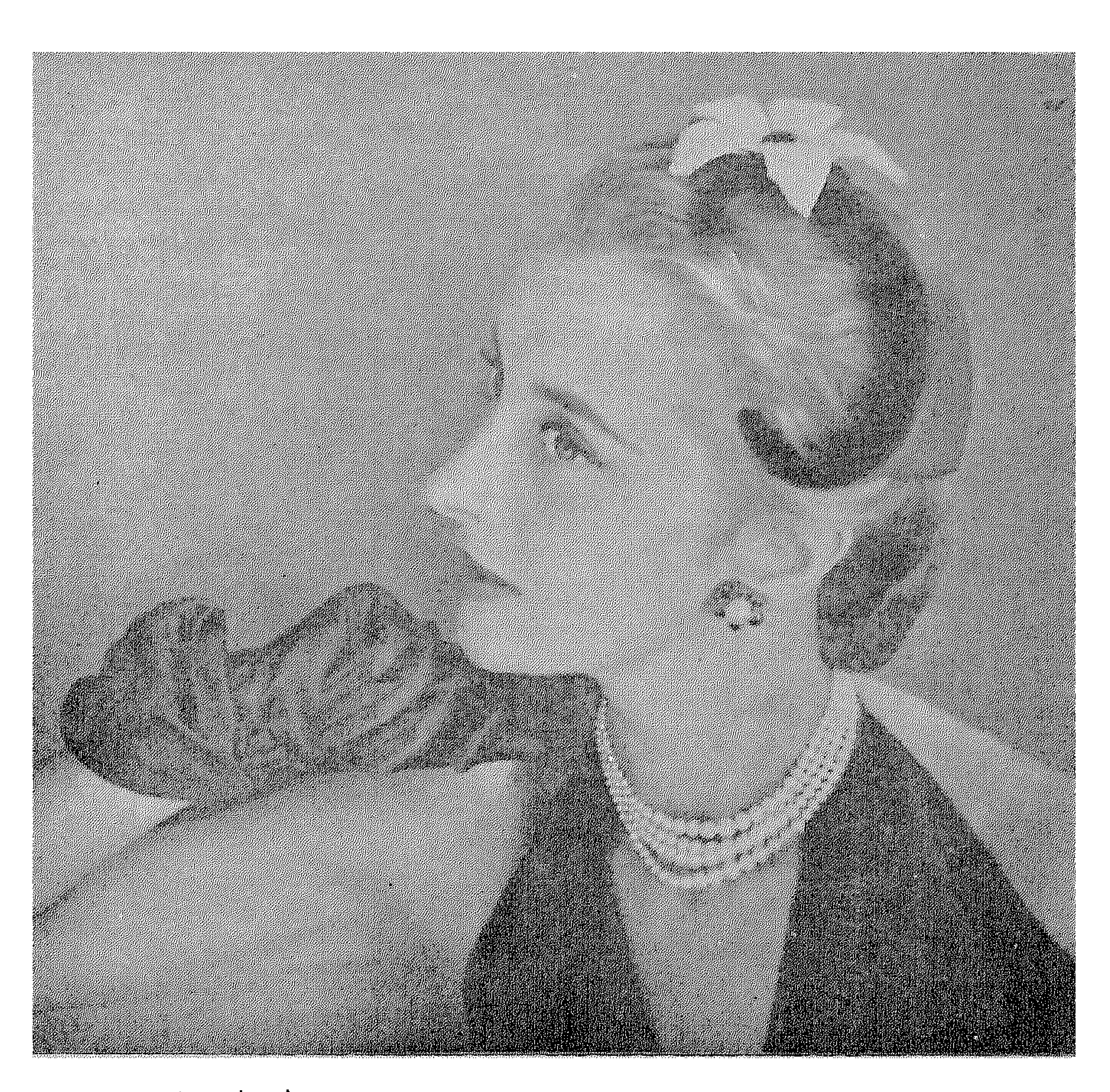
صفحة ٣٠ اعلى الى اليمين : يحلى هذا المعطف الكلاسيك المصنوع من صوف الجمل جيبان كبيران وعميقان ويلاحظ ان حزاما سميكا يحلي الخصر من الخلف ·
الياقة والجيوب محلاة بغرز معمولة باليد او على آلة الحياكة · أسفل الى اليمين : ياقة عريضة مقلوبة على نفسها ومعقودة هي طابع هذا المعطف المصنوع من الصوف لون الخردل · ويلاحظ ان الكم يضيق عند المعصم أسفل الى اليسار : معطف من صوف الاسكوتش يغطى الرقبة بقلابتين مثلثتي الشكل · الكم كيمونو ذو سعة متوسطة · صفحة ٣١ الى اليمين يقفل هذا المعطف بياقة صغيرة · أما الاكمام فمركبة أسفل موضعها الطبيعي · الى اليسار : معطف من الصوف السماوى الفاتح · الجيبان رأسيان · القلابتان ضيقتان ومثلثتان من الامام ثم يزيد عرضهما من الخلف ·

جرمين لوكونت

شارل مونتني

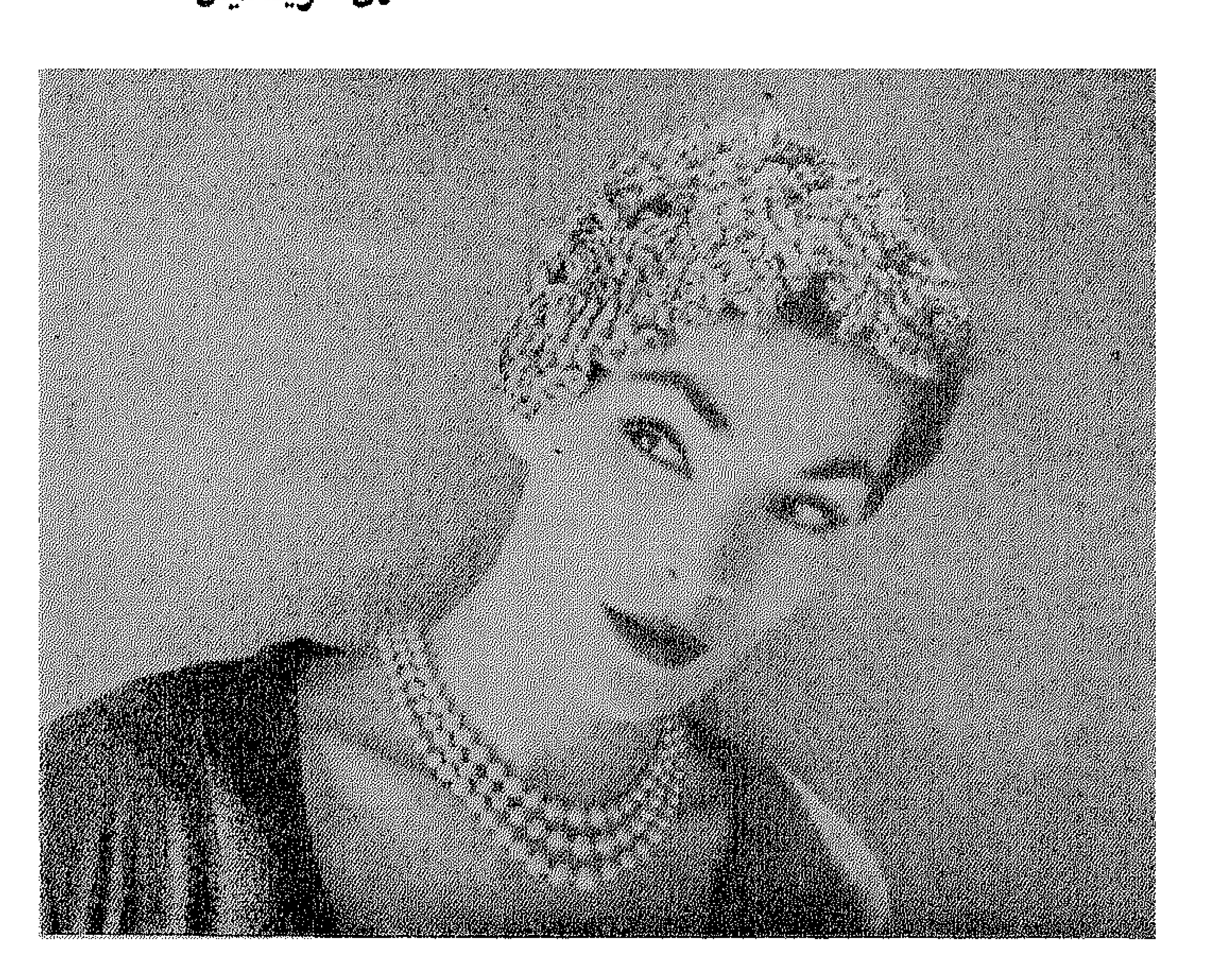


# مبتكرات القبعات هذا الموسم ..



جيلبر اورسيل

ماري كريستيان



جلبير اورسيل : يقدم هذه القبعة المصنوعة من الموار الابيض وقد حليت بزهرة . أما ماري كريستيان فانها ابتكرت هذا الكالوت الصغير وهو عبارة عن مجموعة من اوراق القطيفة الزرقاء . ص ٣٣ الى اليسار : قبعة من نوع الكالوت يقدمها أيضا جلبير اورسيل وهي من الساتان والقطيفة وقد حليت من أحد جوانبها بهذه الزهرة الكبيرة . الوسط الى اليمين : توك من تصميم كرولين ريبو وقد صنعت من القطيفة الزرقاء . الوسط الى اليسار يقدم صانع القبعات

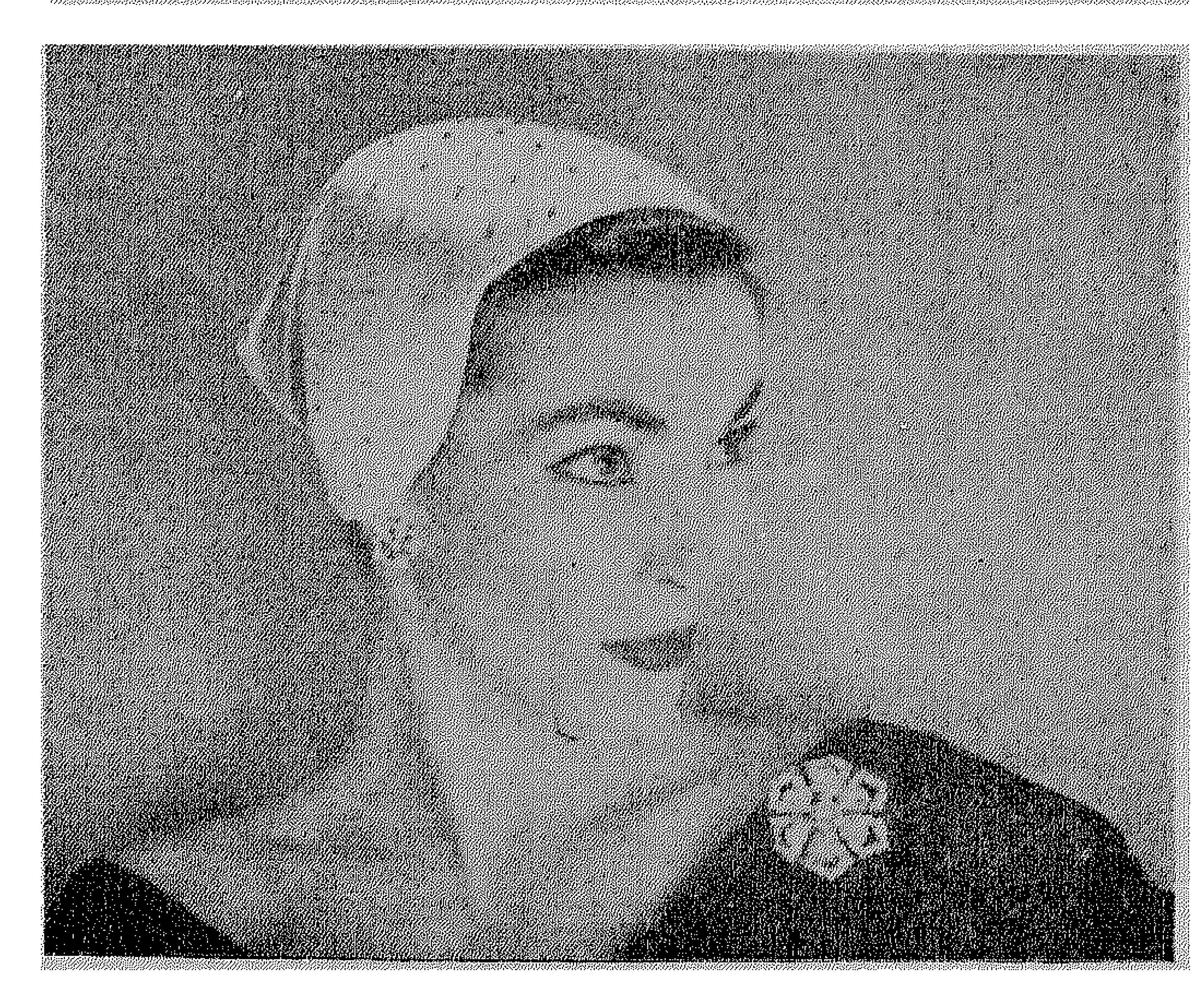


المعروف سفند هذه التوك المصنوعة
من الريش الابيض. أسفل الى اليمين
قبعة يقدمها استيل وهي من الساتان
المحلي بالستراس . القاع درابيه
على الرقبة . وصنعت اخوات لوجرو
هذه العمامة من القطيفة المحلاة بالخرز
الاسود . ويلاحظ أنهـــا تغطي
الاذنين تماما





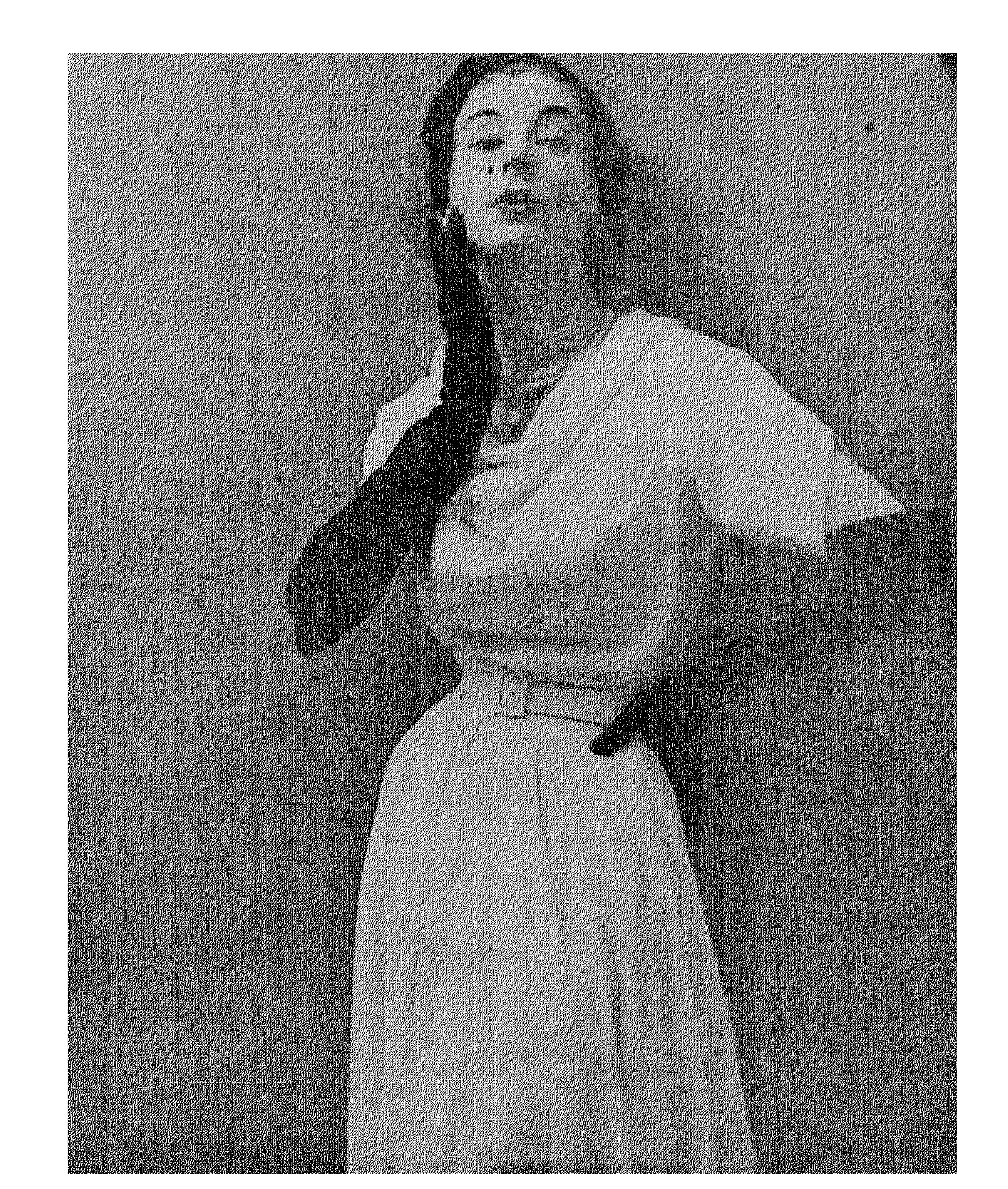


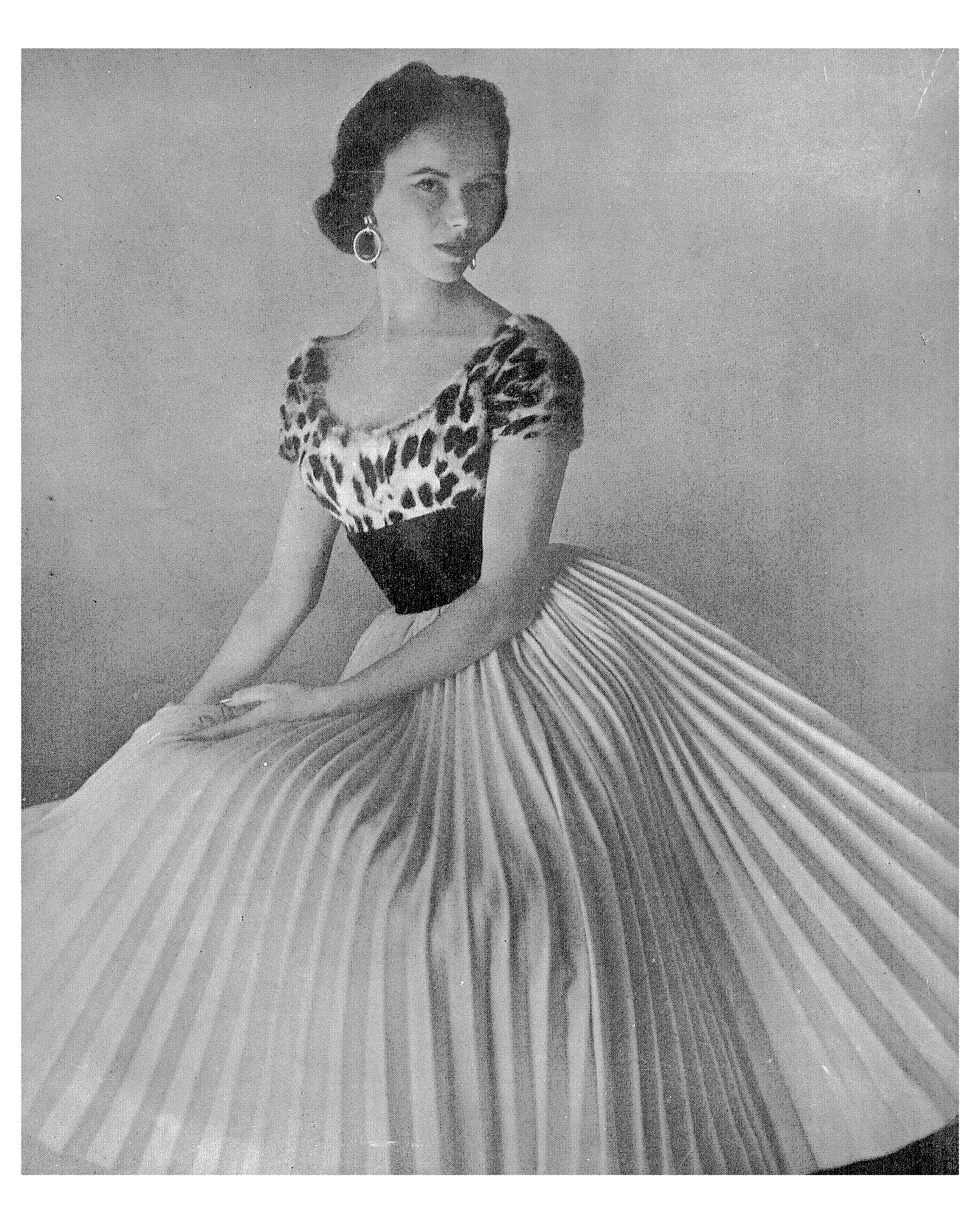


# لبعد الظهر

يبذل مبتكروا الازياء مجهودا كبيرا حين يفكرون في تصميم ثوب جديد لبعد الظهر . ونحن نقدم على هذه الصفحة ثوبين جديدين من هذا النوع قام بابتكار الاول الخائط الفرنسي المعروف مانجسان ويلاحظ ان طابعه الكشكشة وبياقة ضيقة تحيط بالعنق وتحلى بفيونكة مثبتة الى الصدر بزر مستدير أسود . وعلى جانبى الجونلة حلية على شكل جيب مقفول بثلاثة أزرار . اما الكمان فيصلان الى ما تحت المرفقين بقليل . والثوب الثاني من صنع مادلين فرامان ويمتاز بياقة مبتكرة وبكورساج واسع










ثوب للسهرة من ابتكار باريس . لقــدحلي بالترتر وامتاز بديكولتيه واسع .
اما الكورساج فهو ضيق كذلك الكمــان والخصر

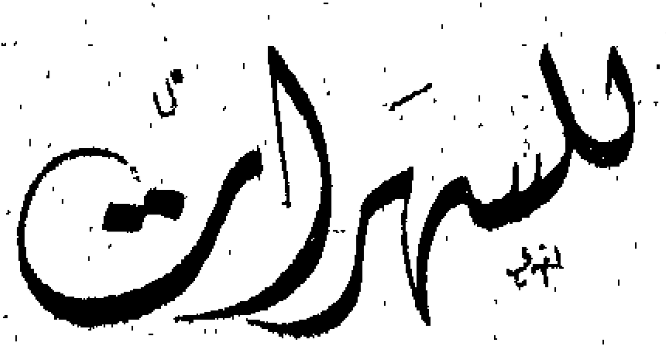






انه أيضا ثوب للسهرة . ويلاحظ ان ديكولتيه متسع بحيث يكشف عن الكتفين
وهو على هيئة مثلث قاعدته الى أعلى . أما الجونيلة فهى واسعة






لفت ثوب السهرة هذا أنظار الجميع فى حفلة عرض الازياء التى أقيمت فى أول هذا الموسم بباريس ويلاحظ أن الكورساج من الساتان الابيض أما الحزام العريض فهو من الساتان الاخضر • والجونلة من القطيفة وموشاة بالستراس الخفيف • انه ثوب الموسم

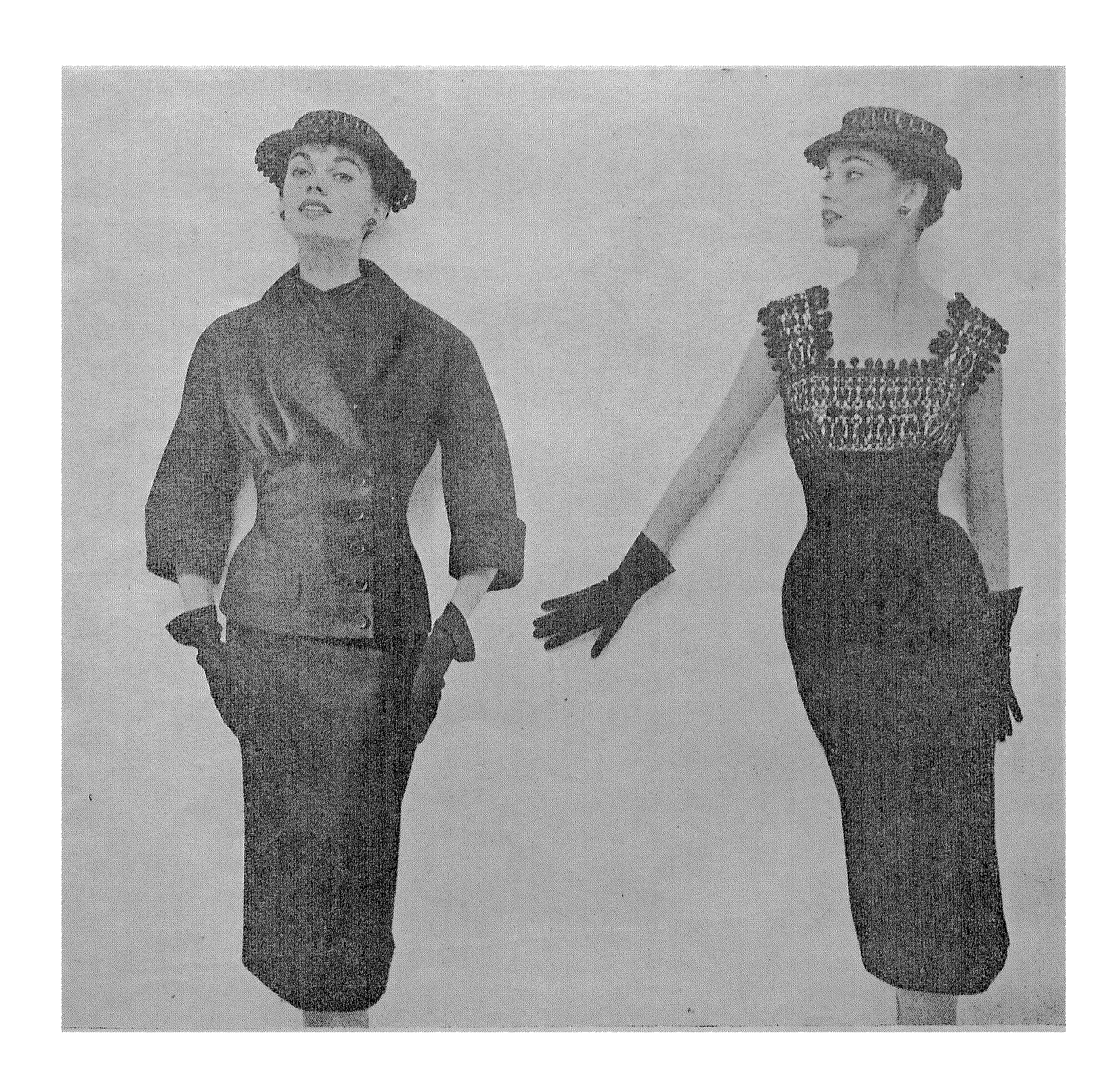


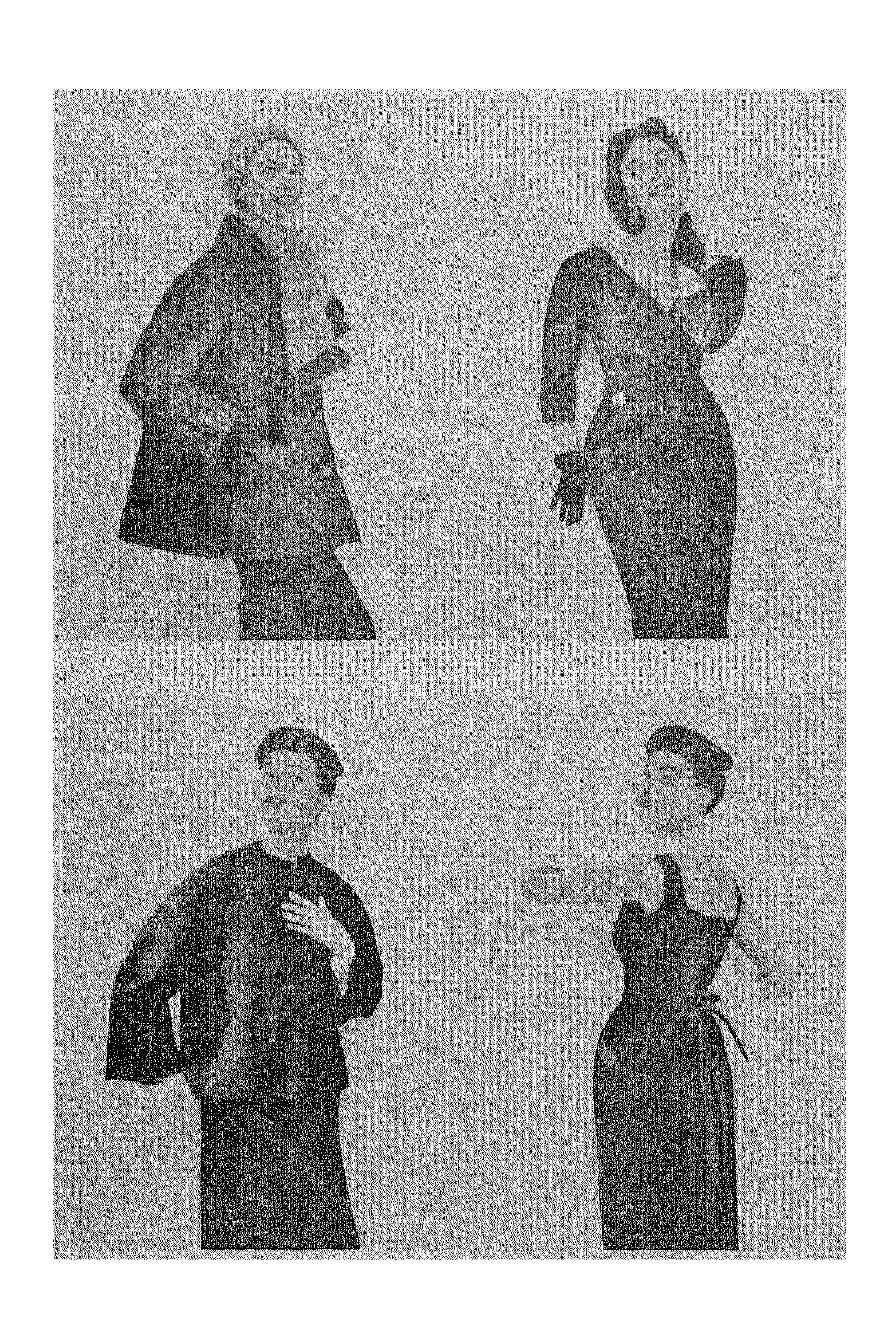
# التاييرات المحلاة بالفراء



لا يظهر عدد من اعداد بنت النيل دون أن تخصص للتاييرات صفحتين او اكثر ٠ وسبب اهتمامنا بالتاييرات هو أن المرأة الانيقة لا يمكن الا يكون بين ملابسها تايير أو تايران ٠ وها نحن أولاء نقدم على هاتين الصفحتين نوعا جديدا من التاييرات وهو نوع محلى بالفراء أو الاستراكان ٠ والتايير الذى فى الصفحة اليمنى من تصميم مبتكر الازياء الباريسى جان ديسيس وقد صنع من الصوف الاسود وزرر الى العنق وحلى بياقة مزيفة من الاستراكان ويلاحظ أن الاسورة التى توضع فيها اليدان والتوك من الاستراكان أيضا ٠ أما التايير التى تقدمه الينا ماجى روف فقد حلى بياقة على هيئة شال من الفيزون ٠ ولسنا فى حاجة الى القول ان التايير نفسه من الصوف الاسود ٠ والجاكيت مفتوحة من الخلف والجونيلة تتبع شكل الباسك ٠ والتايير الثالث من ابتكار جان لانفان وهو من الصوف الاسود أيضا ويقفل عاليا وقد حلى الصدر من أعلى أى تحت الكتفين ببانستين ٠ الباسكات قصيرة ومستديرة والجونيلة ضيقة والياقة الصغيرة ضيقة من الفيزون الجميل


# ارتديها في الصباح والمساء





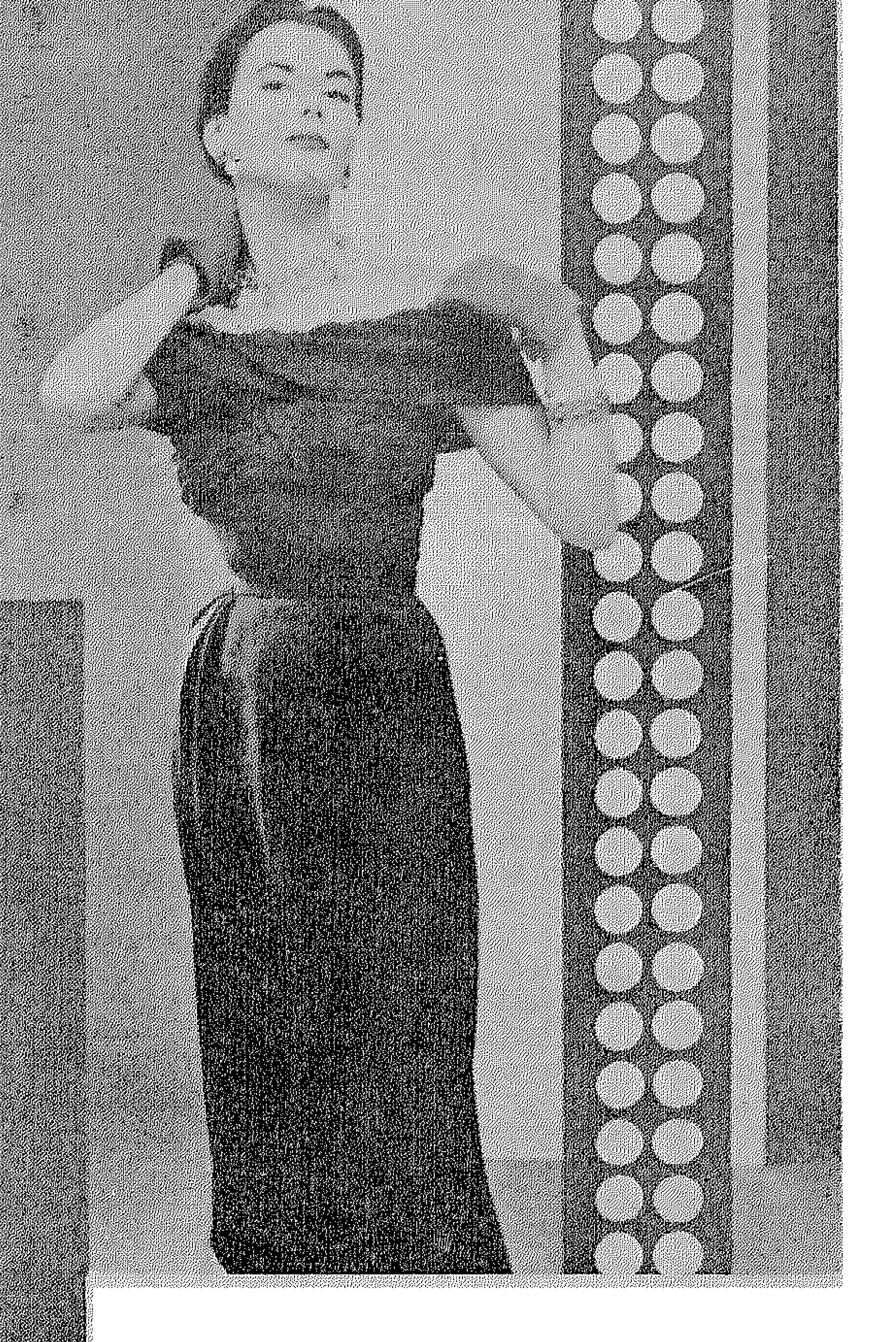
لقد خصصنا هاتين الصفحتين للسيدات اللواتى لا يستطعن أن يغيرن ملابسهن . ان الاثواب التى نقدمها يمكن ارتداؤها من الظهر الى منتصف الليل دون أن تكون موضع نقد أحد من النـــاس . فعلى الصفحة اليمنى يقـــدم كريستيان ديور للظهـــر جاكيت ذات خصر مرتفع من الصـــوف وايشارب من الساتان الاسـود . وان ما حلت الساعة الثامنة مساء يمكن خلع الجاكيت فيظهر تحتها ثوب ذو كورساج من البرودريه الاسود على قاعدة بيضاء .

الصفحة اليسرى : تقدم مادلين دى روش للظهر جاكيت عدلة من الصوف السميك الرمادى الغـامق فان حلت الثامنـــة مساء خلعت الجاكيت وظهرت بلوزة ســوداء درابيه وديكولتيه . ويبتكر هوبير دى جفنشى للظهر هذا الانسامبل من الصوف الاسود . الجـاكيت من طراز صينى ومحلاة بالتطريز وابتداء من الساعة الثامنة يمكن خلع الجاكيت ليظهر تحتها ثوب بليسيه ذو ديكولتيه مربع محمـل على ابوليت عريضة .



# فساتين للعشاء
# من نوع جديد

يتعلق كورساج هـذا الثوب بواسطة شريط من الجروجران يتبع الديكولتيه ويلف بدرابيه حول الكتفين . الكريب والجروجران بني .



هـذا الثوب من الساتان البيج الكورساج درابيه يكون الكمين. بقية الثوب من الساتان الاسود

صنع هذا الثوب من الساتان الازرق الغامق . وقد حلي الديكولتيه بيـاقة من الساتان الابيض الموشساة بالترتر الازرق



# كيف تصنعين هذا الجرسيه ؟

**الخامات** المطلوبة : ٨ شلل وزن كل شلة أوقية واحدة والخيط على ٣ فتل زوجـــين من ابر التريكو ١١ ـ ١٣ ـ ٧ زواير ـ ١ ونصف ياردة شريط لبطانة الكولة والمردات الامامية ٠

**المقاسات** : الصدر من ٣٦ ـ ٣٨ بوصة ـ الطول من الكتف ١٩ بوصة ونصف بوصة ـ طول خياطة الكم ٥ بوصات

**ملحوظة** : ١٧ غرزة مقاسها ٢ بوصة وكل ١١ سطر سادة ( سطر عدل سطر مقلوب ) مقاسها بوصة

**طريقة العمل**

**الظهر** : اعملى ١٣٧ غرزة على ابر نمرة ١٣

١ : غرزة بالمقلوب ( غرزة عدل غرزة مقلوب ) اعيدى ما بين القوسين الى الآخر

٢ : غرزة بالعدل ( غرزة بالمقلوب غرزة بالعدل ) اعيدى مابين القوسين الى الآخر

اعيدى السطرين الاول والثانى ١٨ مرة

ابدلى الابر واستعمـــلى نمرة ١١ واشتغلى عشرة اسطر سطر عـــدل وسطر مقلوب مع زيادة غـــرزة فى أول وآخر السطر الثانى ثم زيادة هاتين الغرزتين كل عشرة أسطر الى أن يصل العدد الى ١٥٥ غـــرزة ـ اشتغلى ١٣ سطرا بدون أى زيادة ٠

**حردة الباط** : اختصرى ٦ غرز فى بداية الاربع الاسطر الاتية ( ١٢ غرزة كل ناحية ) ثم انقصى غرزة ٠ غرزة فى بداية ونهاية كـــل سطر اربعة اسطر ٠ ثم هذا النقص سطر فيه وسطر بدون نقص (أى بالتبادل) الى أن يصل العدد الى ١٥٥ غرزة ٠ اشتغلى ٥٨ سطر ٠

**الاكتاف** : اختصرى ١٠ غرز فى بداية كل سطر لستة أسطر ثم ٧ غرز فى بداية السطرين التاليين أى ( ٣٧ غرزة كـــل كتف ) اختصرى الغرز الباقية ٤١ غرزة

**النصف الامامى الايمن** : استعملى ابر نمرة ١٣ واعملى ٧٩ غرزة

١ : وجه الشغـــل : اشتغلى ١٠ غرز بالعدل ( للمرد ) غرزة بالمقلوب ( ١ عدل ١٠ مقلوب ) اعيدى ما بين القوسين الاخيرين الى الاخر

٢ : ( غرزة عدل وغرزة مقلوب ) اعيدى ما بين الاقواس الى آخر ١١ غرزة ـ اشتغلى غرزة عـــدل و١٠ مقلوب

اعيدى السطرين السابقين ٤مرات اعملى عروة فى السطرين التاليين

**عمل العروة** ـ ا : اشتغلى ٣ عدل اختصرى ٤ غرز ثم اشتغلى ٣ عـــدل ١ مقلوب ثم ( غرزة عدل غـــرزة مقلوب ) للنهاية

ب : ( غرزة عدل غرزة مقلوب ) الى آخر ٧ غرز ثم غرزة عدل ٣مرات مقلوب ٠ اعملى ٤ غرز زيادة ثم ٣ مقلوب

اعيدى السطر الاول والثانى ١٣ مرة ـ ابدلى الابر واستعمـــلى ابر نمرة ١١

١ : اشتغلى ١٠ غرز للمرد على عدل ثم غرزة مقلوب ثم عدل للاخر

٢ : اشتغلى مقلوب الى أن تصلى الى آخر ١١ غرزة عدل و ١٠ غرز مقلوبة

اعيدى السطرين (١و٢) ٤ مرات ولكن اعمـــلى عروة فى السطرين الاخيرين فى المرد ٠

استمرى فى الشغل العادى سطر عدل وسطر مقلوب مع عمل غـــرزة فاصل بين المرد وبقية الشغـــل مع زيادة غرزة فى نهاية السطر الثانى من جهة الحباطة الجانبية ثم الزيادة كل عاشر سطر الى أن يصل عـــدد الغرز الى ٨٨ غرزة وفى نفس الوقت عمل عروة فى المرد ما بين السطر ٢٧ و ٢٨ من العروة التى تسبقها

بعد ان يصل العدد الى ٨٨ غرزة اشتغلى ١٤ سطر منتهية بجهة الجنب ولكن اعملى عروة ما بين السطر ٢ و ٣ الاخيرين

× × **عمل الباط** ٠ اختصرى ٦ غرز فى بداية السطر ثم اشتغـــلى السطر ـ اشتغلى السطر الذى يليه ـ اختصرى ٦ غرز فى بداية السطر اشتغلى الى النهاية ـ اختصرى غرزة فى بداية ونهاية الاربع أسطر التالية ثم اختصرى اربع غرز كل سطرين مرة ( سطر فيه وسطر ما فيش ) الى أن يصل العدد الى ٦٨ غرزة × ×

اشتغلى ٣٨ سطر منتهية بجهة المرد ولكن اعملى عروة ما بين السطر الاول والثانى ثم ٢٩ و ٣٠ فى هذه الاسطر

**حردة الرقبة** × × ×

اختصرى ١٣ غرزة اشتغلى للاخر ـ اختصرى غرزة جهة الرقبة كـــل سطر الى أن يصل العدد الى ٣٧ غرزة اشتغلى ٤ أسطر ٠

**الكتف** : اختصرى ١٠ غرز فى بداية الثلاثة الاسطر من جهة الباط ثم اختصرى الســـــبع غـــرز الباقية × × ×

**الصدر الامامى الايسر** : استعملى ابر نمرة ١٣ واعملى ٧٩ غرزة

١ : ( غرزة مقلوبة غرزة عدل ) اعيدى ما بين الاقواس الى أن يصل العدد الى ١١ غرزة ثم غرزة مقلوب، ١٠ غرز عدل

٢ : ١٠ مقلوب غرزة عـــدل ثم ( غرزة عـدل غرزة مقلوب ) الى النهاية


اعيدى السطر الاول والثانى ١٨ مرة ثم ابدلى بالابر نمرة ١١

١ : اشتغلى عدل الى آخر ١١ غرزة ٠ غرزة مقلوب ١٠ غرز عدل

٢ : اشتغلى ١٠ غرز مقلوب غرزة عدل ثم مقلوب للنهاية

اعيدى السطر الاول والثانى ٤ مرات

( البقية ص ٧٠ )




# غرز جديدة مبتكرة

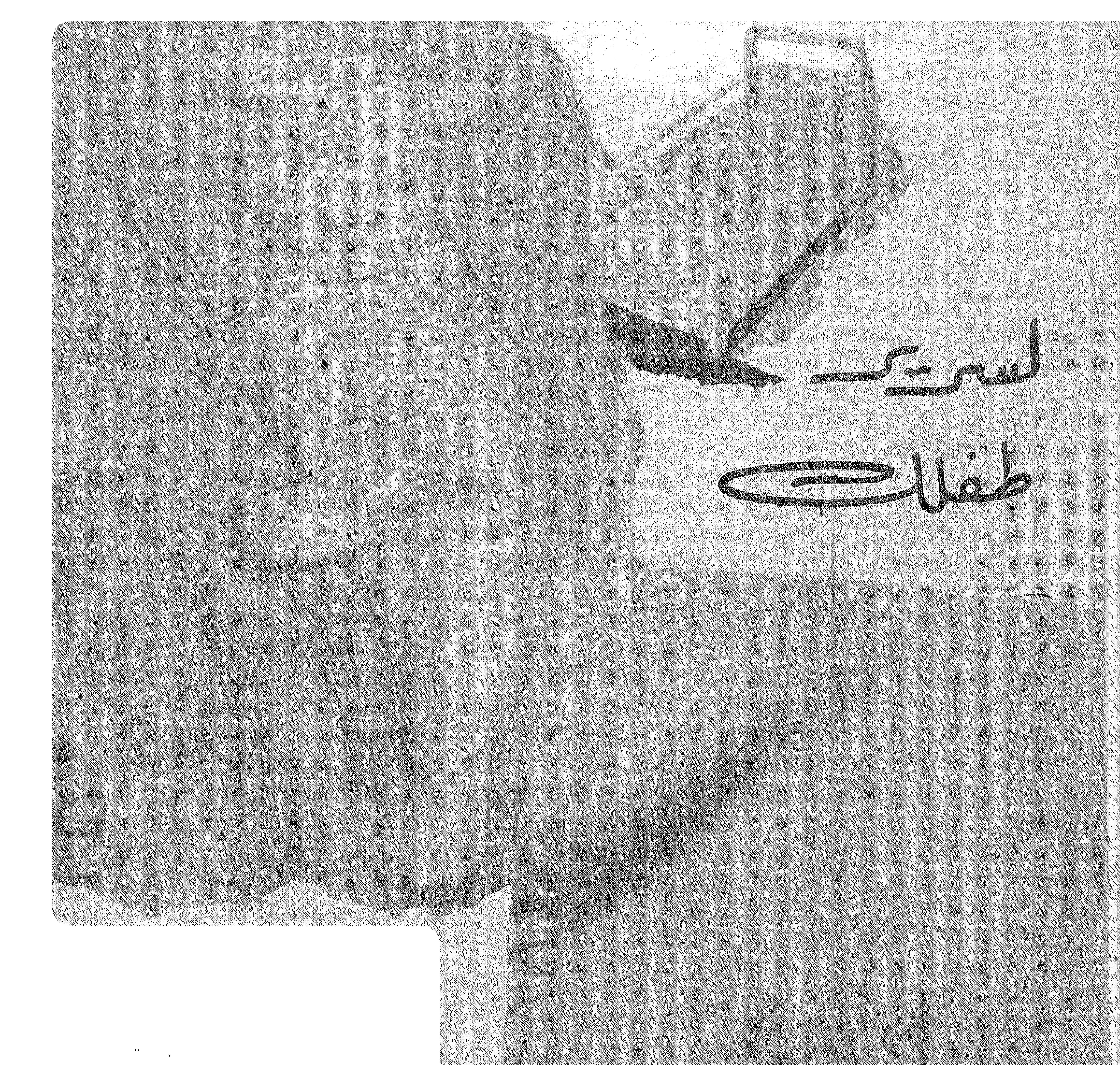
منذ نعومة اظفارك وأنت تفكرين فى ان تتعلمى التطريز • وها نحن أولاء نحقق لك هذه الرغبة . انك ستتعلمين التطريز وستتدربين عليه فى امسيات الشتاء الطويلة بتنفيذ هذين النموذجين الصغيرين

اننا سنعلمك على هذه الصفحة غرزا جديدة وهى غرزة الجوانب (شكل ١) وغرزة العروة « شكل ٢ » وغرزة الشوكة « شكل ٣ »

لقد قدمنا هذه النماذج بحجمها الطبيعى وفى استطاعتك نقلها بسهولة على القماش

غطاء البيضة : انه يحافظ على سخونة البيضة برشت . ويتكون هذا الغطاء من قطعتين من قماش الفوترين السنن والمحلى برسومات موضوعة عليه . ويلاحظ ان على كل وجه يوجد فرع صغير . الاوراق خضراء والازهار حمراء وزرقاء . قصى بعناية هذه الرسومات على قماش الفوترين وخيطيها بغرزة الجوانب على أن تتساوى المسافة بين الغرزة والثانية (انظرى شكل ١) ثبتى خيطين من الصوف الاحمر حول قاعدة الغطاء بغرزة العروة الزرقاء

غطاء يد ابريق الشاى : انه من التيل الاخضر الفاتح المبطن بالفوترين الاخضر الغامق . التطريز مكون من غرزة الشوكة (شكل ٣) التى ترسم شجيرة فى وعائها . اعملى أوراقه فى أسفل كل وجه وضعى تحته خطا بغرزة الشوكة مشغولا بخيط اخضر غامق . اما الوعاء الابيض فانه يشغل اولا بغرزة الفرع ثم املئيه بغرزة الشوكة كذلك أوراق الشجيرة • والازهار الحمراء تشغل بأربع غرز لانسيه • بطنى الغطاء بالفوتريسن .



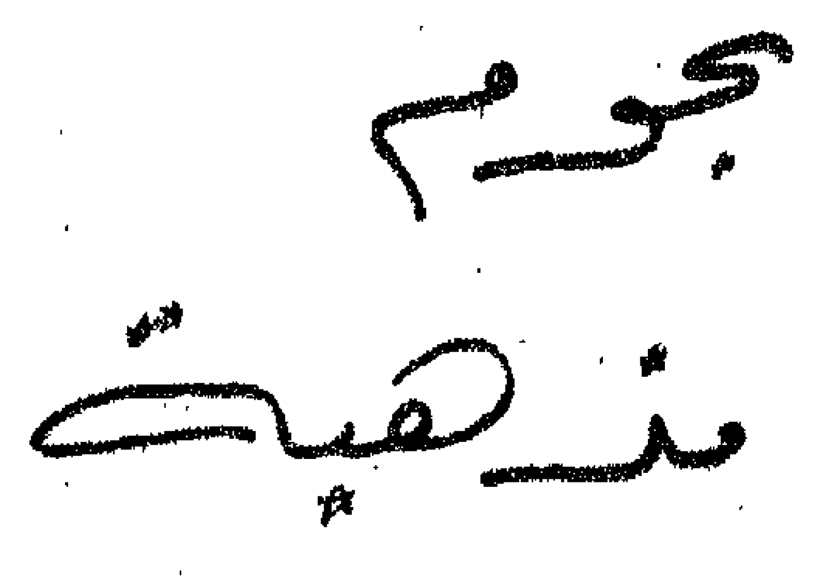
# لسرير طفلك

ان الاغطية المصنوعة من الصوف السميك الناعم الملمس التى تدفىء الصغار فى أسرتهم تزداد جمالا ان حليت برسوم تعمل على جلب السرور الى نفس الطفل . ان الغطاء الذى نقدمه على هذه الصفحة يزينه دبان ابيضان يتسلقان على فرع شجرة مطرزة بالازرق والوردى

لاحظى ان رسم الدبين معمول على ساتان ابيض ابدئى بشغل العينين بخيط احمر بغرزة اللانسيه كذلك الفم ولكن بغرزة الفرع . اشتغلى الطوق بخيط وردى او ازرق وبغرزة الفرع

لا تنسى ان تحشى الدبين قبل خياطتهما تماما بالغطاء بقليل من القطن الابيض الناعم

اشتغلى حول الدبين بغرزة السلسلة . وحلى دائر الغطاء بشريط من الساتان الابيض عرضه ٦ سم




ليس هناك شيء يبرز جمال الاطقم الصينى والكريستال والفضيات كمفرش مطرز بالخيوط المذهبة

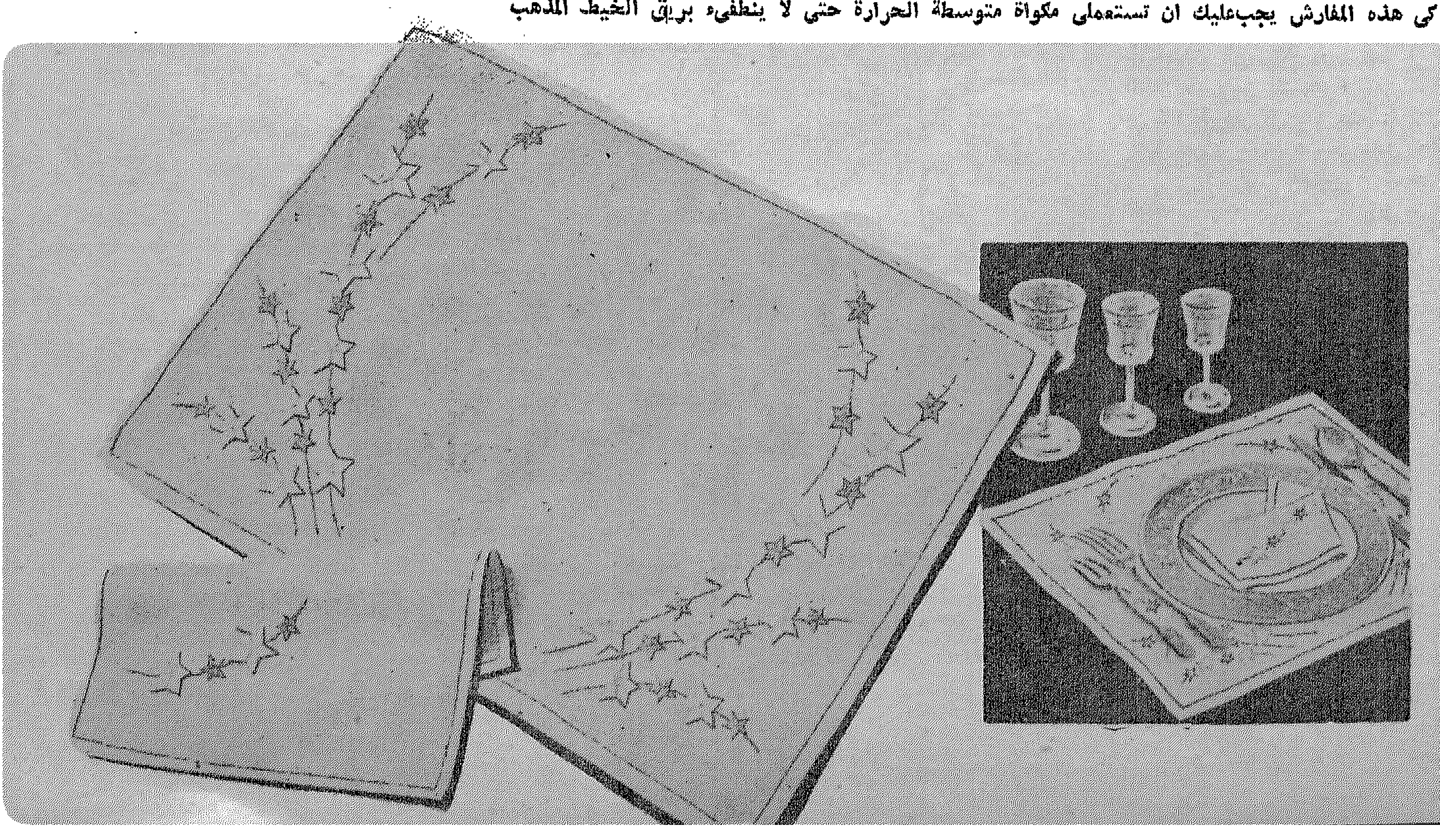
وقد اخترنا النجوم زخارف لهذا المفرش الصغير الجميل المصنوع ليغطى صينية بيضوية الشكل او لذلك المفرش الذى يوضع تحت الصحن والشوكة والسكينة والملعقة فى الولائم التى يستغنى فيها عن مفارش الموائد الكبيرة

ان التطريز الذى نشرنا جزءا منه بالحجم الطبيعى على هذه الصفحة مشغول بغرزة الربريز باللامينيت المذهبة

ويحلى المفرش الاول مجموعة من النجوم ذات خمسة اضلاع بدائرة بيضاء وركب على حافته دانتلا مشغولة بغرزة الكوردونيه بخيط القطن الابيض

اما المفرش الثانى فقد حلى بفروع صيغت بالنجوم بعضها مذهب والبعض الاخر ابيض . وقد طرزت الفروع بخيط مذهب اشتغل بغرزة الفرع

ويلاحظ ان المفرشين قد انتهيا باورليه صغير اخفيت غرزته بخط مذهب بغرزة الفرع . وان أردت كى هذه المفارش يجب عليك ان تستعملى مكواة متوسطة الحرارة حتى لا ينطفىء بريق الخيط المذهب






**من ٢١ مارس الى ٣١ منه :**
لا تندفعى الى حبك فى هـذا الشهر لن يلبث أن ينطفىء لهيبه • لا تصرفى نقودك بـدون فائدة • احذرى من السابع عشر من هذا الشهر •

**من أول ابريل الى ١٠ منه :**
يصور لك خيالك المسائل على غير حقيقتها • كونى موضوعية فى حكمك على الاشياء • احترسى من الثامن عشر من هذا الشهر •

**من ١١ ابريل الى ٢٠ منه :**
لا تبوحى بأسرارك لكل من هب ودب من الناس ان اردت أن تتفادى الصدمات العاطفية • سيصل اليك خطاب يفتح لك باب الامل على مصراعيه • الرابع عشر من هـذا الشهر يناسبك •

**من ٢١ ابريل الى ٣٠ منه :**
سيفيد عملك من النشاط الذى سيهبط عليك وخاصة فى الخامس عشر من هذا الشهر • لا تصدقى ما يقوله لك الرجال انهم يريدون خداعك •

**من ١ مايو الى ١٠ منه :**
اتخذى قراراتك فى الخامس عشر من هذا الشهر ان أردت لنفسك التوفيق • احترسى من اليوم التاسع عشر من هذا الشهر•

**من ١١ مايو الى ٢٠ منه :**
انه شهر تحقيق المشروعات التى فكرت فيها منذ وقت طويل • انتظرى تحسينا فى حالتك فى اليوم السادس عشر من هـذا الشهر •

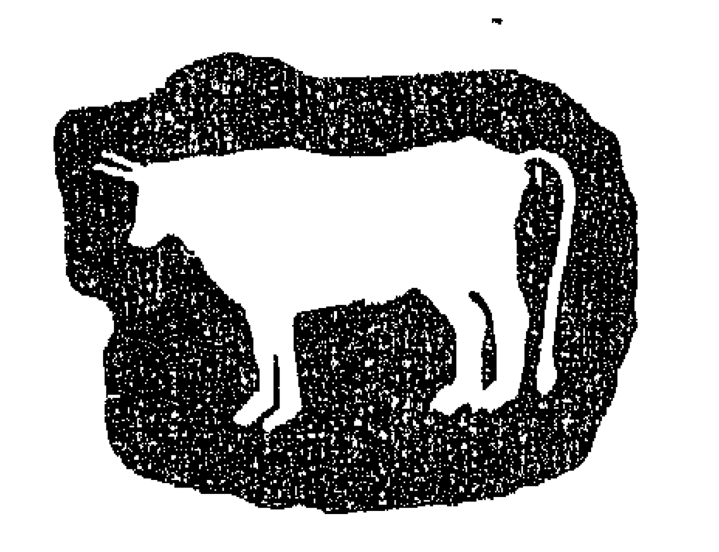
**من ٢١ مايو الى ٣١ منه :**
ان ترمومتر حظك فى ارتفاع وسيبلغ ذروته فى السابع عشر • انقلبك سيملؤه الفرح وستسعدين بما تنالين من أرباح مادية غير منتظرة

**من ١ يونيه الى ١٠ منه :**
احذرى من اليوم السادس عشر من هذا الشهر انه ليس يوم قلبك ولكن لا تجزعى ان السابع عشر والثامن عشر من هـذا الشهر سيعوضان لك ما فاتك •

**من ١١ يونيه الى ٢٢ منه :**
ان العقبات التى تقف حائلا بينك وما تصبين ستتغلبين عليها بما وهبت من دبلوماسية وحسن فهم للامور • ان التاسع عشر من هـذا الشهر يناسبك •

**من ٢٣ يونيه الى ٣٠ منه :**
اياك والمغامرات انها لا تجـدى نفعا ولا تترك لـك الا الحسرة • فكرى فى نفسك أولا • ولا تهتمى بالتعقيدات المالية فانهـا ستزول حتما •

**من أول يوليه الى ١٠ منه :**
انه شهر سيمر بك فى سلام لا يعكر صفوه معكر • ولكن الحظ فى انتظارك يوم عشرين منـه • انه شهر الصداقة الخالصة التى لا تعرف للانانية معنى •



**من ١١ يوليه الى ٢٢ منه :**
انك سهلة الاثارة فى هـذا الشهر • ولكن فى امكانك أيضا تحقيق مشروعات تعود عليـك بالفائدة • سافرى ان اردت فى اليوم السابع عشر ليحالفـك التوفيق •

**من ٢٣ يوليه الى ٣١ منه :**
ان حظك معك طوال هذا الشهر ولن يخاصمك الا فى التاسع عشر منه وليوم واحد فقط لانك رفضت المثابرة • انتهزى السابع عشر منه •

**من أول أغسطس الى ١٠ منه :**
هل أنت فنانة ؟ ان كنت كذلك فان الاعمال التى ستقومين بتنفيذها ستلاقى نجاحا كبـيرا وستتأجج عاطفتك فى الرابع عشر والثامن عشر من هذا الشهر •

**من ١١ أغسطس الى ٢٢ منه :**
احذرى الاندفاع • ان موجات الغضب التى ستنتابك قصيرة • ان المشروعات التى ستقومين بتحقيقها فى اليوم الخامس عشر من هذا الشهر لن يكتب لهـا النجاح •

**من ٢٣ أغسطس الى منه :**
انك تنبضـين بالنشاط وحب العمل • ولكنك فى حاجة الى شىء من الجرأة ان اردت النجـاح فى أعمالك وفى حبـك • ان حظك ينتظرك فى التاسع عشر منه •

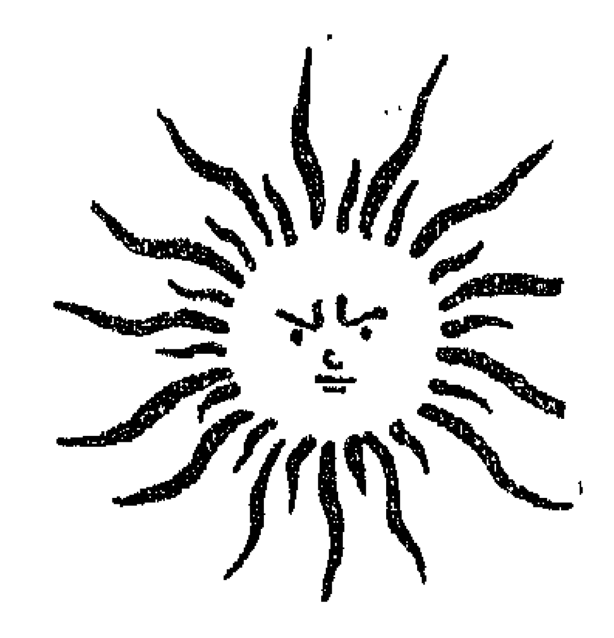
**من أول سبتمبر الى ١٠ منه :**
انه شهر العمل الجدى لا شهر العواطف والحب • والخامس عشر من هذا الشهر هو خـير يوم بالنسبة لك • اتركى العاطفـة جانبا •

**من ١١ سبتمبر الى ٢٢ منه :**
فى هذا الشهر ما يعينك على اصلاح أمرك ويمنع أسباب شكـواك • ولكن حذار من اليوم السـادس عشر منه •

**من ٢٣ سبتمبر الى ٣٠ منه :**
ارتباكات مالية • صـدمات عاطفية صغيرة • شهر المشاكـل العويصة • احذرى على الخصوص من السابع عشر من هذا الشهر •

**من أول أكتوبر الى ١٠ منه :**
شهر كله نشاط يناسب الاعمال العقلية وللاجتماعات الحبية • خير يوم لك هو الثامن عشر منه •

**من أول أكتوبر الى ٢٣ منه :**
تجنبى الشجار العائلى وسـوء التفاهم مع الـزملاء والزميلات • لا تكتبى خطابات الا ان كنت فى ضرورة ملحة وخاصة فى التـاسع عشر من الشهر •



**من ٢٤ أكتوبر الى ٣١ منه :**
لا تصدقى كل ما يقال لك ، خاصة فى التاسع عشر من الشهر •

**من أول نوفمبر الى ١٠ منه :**
ان أفضل أيام هذا الشهر هما الرابع عشر والعشرون منه • أما بقية الايام فهى عادية جدا •

**من ١١ نوفمبر الى ٢٢ منه :**
أجلى سفرك • ابعدى عن الغضب • ولا ترهقى نفسك بالاعمـال • احذرى من الخامس عشر من هذا الشهر •

**من ٢٣ نوفمبر الى ٣٠ منه :**
فى استطاعتك أن تتكلى على حظك فى هذا الشهـر فانه لن يخذلك •

**من أول ديسمبر الى ١٠ منه :**
جو عاطفى فيه بعض الارتباك توفيق فى الاعمال • خير كثير فى الثامن عشر من الشهر •

**من ١١ ديسمبر الى ٢٠ منه :**
حافظى على صحتك • لا تقلقى للتوافه • لا تقابلى أحدا وتتحدثى معه فى أمور هامة فى السابع عشر من الشهر •

**من ٢١ ديسمبر الى ٣١ منه :**
لا تعدلى شيئا من أعمالك أو من حبك والا صدمت أشنع الصدمات• احذرى من السادس عشر والسابع عشر من الشهر •

**من أول يناير الى ١٠ منه :**
تنقصك الخبرة فى الاعمـال والدقة فى قراراتك العاطفيـة • ابقى على الحياد خاصة فى الثامن عشر من الشهر •

**من ١١ يناير الى ٢٠ منه :**
نشاط ذو نتائج طيبة• قرارات تأتى بالخير العميم • مقاومتك قوية السابع عشر يوم الحظ •

**من ٢١ يناير الى ٣١ منه :**
سيبسم لك الحظ بعـد سوء تفاهم عائلى • موعدك مع الحظ فى اليوم السابع عشر •

**من أول فبراير الى ١٠ منه :**
حكمى عقلك فى اختيار الاصدقاء• ستحصلين على نقود • حظك فى الثامن عشر من الشهر •

**من ١١ فبراير الى ١٩ منه :**
لا تقررى شيئا غـير عادى • كونى حذرة فى تنقلاتك • شجار قد يحـدث فى الرابع عشر من الشهر •

**من ٢٠ فبراير الى ٢٨ منه :**
ستفاجئين بمفاجأة عاطفية سارة جدا • تعارف جديد • التاسع عشر خير يوم فى هذا الشهر •

**من أول مارس الى ١٠ منه :**
ستسوء علاقاتك العاطفيـة • لا تقابلى أحدا فى السادس عشر من هذا الشهر •

**من ١١ مارس الى ٢٠ منه :**
أنت فى حاجة الى جرأة لتتخطى العقبات التى تقف فى طريقك • احذرى من اليوم السابع عشر من هذا الشهر •




◆ يسقط الرجل فى يد المرأة .. فى ذات اللحظة التى يتصورفيها انها قد سقطت فى يده !

●

◆ الرجل الذى يهاجم المرأة .. والمرأة التى تهاجم الرجل كلاهما يحتاج لعملية جراحية !!

●

◆ يغار الرجل من ماضى فتاته .. وتفاخر المرأة بان رجلها ذو ماض

●

◆ يقول اوسكار وايلد :
الرجال يتزوجون عندما يقتلهم الملل .. والنساء يتزوجن من باب الفضول ولكنهم جميعا .. يندمون بعد ذلك !

●

◆ اذا كذبت صديقتك عليك .. فهذا دليل على حبها .. واذا كذبت زوجتك عليك فان ذلك دليل على كراهيتها !

●

◆ لن تجد المرأة التى تعترف بان هناك من هى اصلح لك منها !

●

◆ المرأة التافهة مملة .. والمرأة ذات الشخصية متعبة .. ولا يوجد وسط بين النساء !

◆ لا تستطيع كل المدنيات ان تقهر الغريزة الوحشية فى اعماق المرأة عندما تعلم بانصراف عواطف رجلها الى غيرها من النساء !

●

◆ تستطيع ان تحلل شخصية المرأة من اسلوبها فى الماكياج
فالتى تصبغ شعرها .. فشارة!
والتى تطلى وجهها بالبنكيك منافقة !
والتى تضع مكياجا خفيفا .. شاعرة !
والتى لا تضع مكياجا على الاطلاق .. فانها مغرورة !

●

◆ قالت له مفاخرة : ان نسبة الجنون بين الرجال اكبر منها بين النساء ! فاجابها فى برود : وهذا ما يصور لنا جناية كل منهما على الاخر !

●

◆ الرجل الذى يهاجم المرأة .. هو واحد من اثنين :
الاول لا ينسى هزيمته امامها فى الماضى !
والثانى يخشى هزيمته امامها فى المستقبل !

●

◆ ان عقد القران يتضمن عادة قرارين .. الاول باطلاق سراح امرأة كانت معتقلة فى بيت ابيها .. والثانى باعتقال رجل كان حرا طليقا فى دنيا العزوبة !

●

◆ لا تغضب من ثورة زوجتك عليك عندعلمها بخيانتك لعهدها .. فان سكوت الزوجة على خيانة زوجها دليل احتقارها او كرهها له!

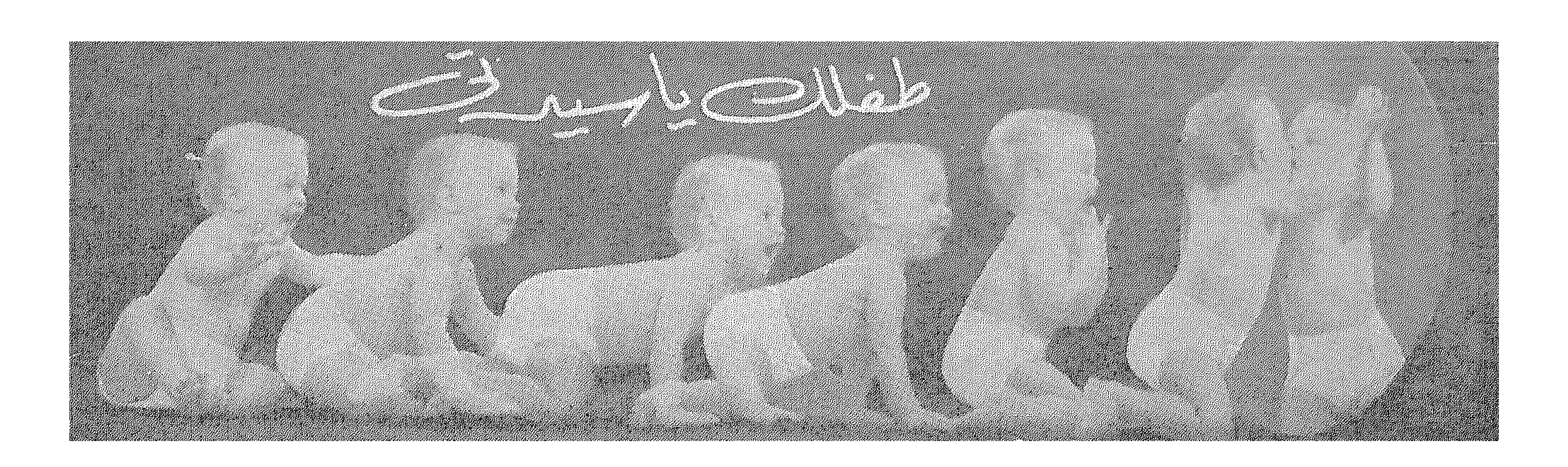
●

◆ لن تنقطع المعارك بين الزوجين الا اذا أدركت كل زوجة ان الوفاء فى الازواج خرافة مثالية لا وجود لها الا فى الشواذ من الرجال!



## اشتراكات مجلة بنت النيل

| مـ | |
|---|---|
| ١٠٠ | الاشتراك السنوى فى مصر والسودان |
| ١٥٠ | الاشتراك السنوى فى البلاد العربية |
| ٢٠٠ | الاشتراك السنوى فى الخارج ( أو مايعادلها) |




الالحاح والعناد صفتان ملحوظتان فى الاطفال ٠ والام المجربة حقا هى تلك التى تدرك ذلك ٠ فلا تدعى الغيظ يستولى عليك نتيجة لهاتين الصفتين الموجودتين فى طباع أطفالك واعلمى ان بامكانك التغلب عليهما بشىء من الروية وطول البال وضبط الاعصاب واللين ٠

فى امكانك مثلا استغلال رغبة الطفل فى الاحتفاظ بحبك والابقاء على وفاقه معك فى تقويمه ٠ ويجب على كل أم أن تشعر طفلها بأنها لا تنتظر منه الكثير فان ذلك يخلق فيه روح المحاولة والمثابرة ٠ ولا تنسى ان عناد الطفل كثيرا ما يرجع الى ابتعاده عن والديه وأنا شخصيا أعرف بعض الاطفال ممن يعتبرون مثالا للطاعة فى حضور أمهاتهم أو آبائهم وما ان يغيب هؤلاء عنهم حتى تنقلب تلك الطاعة الى عناد غريب ٠

وحاولى على الدوام معرفة رأى طفلك واكتشاف الاسباب التى تدفعه الى السلوك الخاطىء اذ غالبا ما يكون هناك سبب قد تعتقدين أنه تافه حسب تفكيرك ولكنه ليس بتافه فى نظر طفلك ٠

وهناك عادات قبيحة يجب مقاومتها بسرعة وأولها عادة البكاء وأحسن طريقه لعلاجها هى ان تدمجى طفلك فى أجواء مفرحة تجذب انتباهه وتنسيه دموعه على الفور ٠

وتعتقد الكثيرات من الامهات ان الطفل يولد وشخصيته كامنة فيه بمعنى ان هذه الشخصية تأخذ فى التفتح والظهور مع نموه بينما علم النفس يؤكد لنا ان هناك حقيقة بعض الغرائز تولد مع الطفل



ولكن البيئة هى الفيصل فى هذا الميدان اذ هى التى تقرر أى هذه الغرائز سيدوم ويتكامل مع شخصية الطفل ٠

وحاجات كل طفل بسيطة جدا فى الواقع رغم الاعتقاد السائد فى عكس ذلك ٠ أما أهم هذه الاحتياجات فهى الدفء والغذاء والطمأنينة ٠ فتذكرى على الدوام انها كانت مكفولة له قبل مولده واعملى على توفيرها له بعد أن خرج لك وأصبح تحت رعايتك ٠

وكل يوم يمر على طفلك يطبع فى ذهنه انطباعات معينة وهذه الانطباعات تتجمع ثم تنعكس على تصرفاته كلما كبر ونما ٠ والطفل يخاف من كل شىء غريب ٠ ولذا أنصحك بابعاده عن كل ما يخيفه خصوصا فى المراحل الاولى من عمره ٠ واحذرى هدهدته بشدة أو تعريضه للحركات العنيفة اذ أن بعض الامهات يعتقدن عن حسن نية ان مثل هذه الحركات تسلى الطفل بينما هى فى الواقع تربى عنده الرعب والخوف ٠

وعودى طفلك الاعتماد على نفسه والشعور باستقلال شخصيته ٠ وأنسب وقت لتنمية هاتين الصفتين هو الوقت الذى يبدأ فيه الطفل فى الحبو وتعلم المشى أو الوقوف على قدميه ٠

واياك أن تتناولى تصرفات أطفالك وأقوالهم بالضحك والتندر أو تصحيح أخطائهم أمام الناس بشكل يشعرهم بالخجل فمثل هذا يجعلهم ينطوون على أنفسم ويربى عندهم عقدا نفسية تدفعهم الى عدم الاندماج مع الناس أو التآلف معهم ٠

ولقد ثبت حتى الان انه بين كل عشرة أطفال تشكو أمهاتهم من خجلهم وانطوائهم تسعة مصابون بعيوب جسمية واضحة وأظهر هذه العيوب اطلاقا ما كان منها بعينى الطفل ٠ ولهذا عليك منذ البداية ان تبادرى بعرض طفلك على طبيبك بمجرد اصابته بمرض من أمراض العيون أو اذا لاحظت شيئا من الحول فى عينيه ٠ كذلك هناك بعض الامهات ممن يفرحن لبدانة أطفالهن اذ يعتقدن انها دليل الصحة والعافية بينما هى فى الواقع أخطر من ذلك ولذا يجب المبادرة فورا الى علاجها بملاحظة غذاء الطفل ومراعاة عدم ادخال المواد النشوية أو الدهنية فيه الا بالقدر المناسب ٠

ان الامومة رسالة ورسالة خطيرة جدا وهى لا تعتمد على القراءة بقدر ما تعتمد على التجربة الشخصية والملاحظة الدقيقة فكونى أما مثالية بأن تلاحظى أطفالك بدقة وان تحاولى تنمية معارفك الخاصة برسالتك السامية عن طريق تجربتك الشخصية فى مقدورك أداء ذلك بكل سهولة ولكن الامر يحتاج الى الصبر والمثابرة ٠

**أم مجربة**




# بنت النيل في شئون منزلك

## نصائح فى غسل الصوف :

**س ـ هل من الممكن تجنب انكماش الصوف بالغسيل ؟؟ أنا لا يمكننى أن أتصور ذلك .**

ج ـ غسل الصوف فن يحتاج الى مهارة ويمكنك بسهولة اجتناب انكماش الصوف بالغسل والاحتفاظ برونقه وحجمه لعدة سنوات اذا اتبعت النصائح الاتية أثناء عملية غسله وانهائه :

١ ـ الزمى السرعة الزائدة فى جميع مراحل العمل « الغسل والشطف والتجفيف » .

٢ ـ اجتنبى الماء الساخن واستعملى الماء الفاتر فقط فى الغسل والشطف .

٣ ـ استعملى صابون من النوع الجيد واستعمليه فى شكل مذوب لان دعك الصابون على الصوف يتلفه تماما .

٤ ـ قللى كمية الصابون لان كثرته تؤثر على الصابون وتلبده .

٥ ـ اغسليه بخفة بطريقة الضغط بين يديك . كذلك العصر اعصريه بالضغط .

٦ ـ لا تتركى فيه أى ماء ما أمكن وبعد عصره لفيه فى بشكير واعصريه بداخله جيدا لاستخلاص جميع ما به من الماء . وذلك لان تركه معرضا للهواء وبه كمية كبيرة من الماء مما يسبب برودة الماء الموجودة بالصوف وذلك يساعد على تلبده وانكماشه .

٥ ـ تخيرى اليوم الصحو فى غسل ملابسك الصوفية . لان برودة الجو لها تأثير فى انكماش الصوف .

٦ ـ ولا تنسى أن تهتمى بمرحلة الشطف مرتين أو ثلاثا حتى تتأكدى من ازالة جميع الصابون .

٧ ـ أضيفى قليلا جدا من ماء النوشادر الى ماء الغسل والشطف فى الصوف الابيض واجتنبيه تماما فى الصوف الملون .




## ازالة البقع من الخشب الارو :

**س ـ حجرة المائدة عندى مصنوعة من الخشب الارو الفاتح وقد ظهر على المنضدة ودولاب البوفيه بعض البقع فكيف أزيلها :**

ج ـ اذا كانت البقع حديثة أو خفيفة من أثار اللمس فتزال بدعكها بالاسبرتو النقى الابيض أما اذا كانت دهنية وحديثة العهد فتزال بدعكها بالبنزين ولاحظى أن يكون الدعك من خارج البقعة الى داخلها .

## المحافظة على لون الخضر الخضراء المسلوقة :

**س ـ أرجو ارشادى عن كيفية المحافظة على اللون الاخضر الجميل فى الخضر السوتيه مثل البازلاء والفاصوليا وكذلك فى الخبازة المطبوخة لانى الاحظ أن لونها يتغير ويصير أصفر أو بنيا بعكس ما أشاهده عند بعض النـاس .**

ج ـ الطريقة سهلة بسيطة : أضيفى حوالى نصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا الى الماء الذى تسلق فيه الخضر واتركى الاناء عاريا بدون غطاء أثناء الطهى تجدى الخضر قد احتفظت بلونها الاخضر زاهيا .



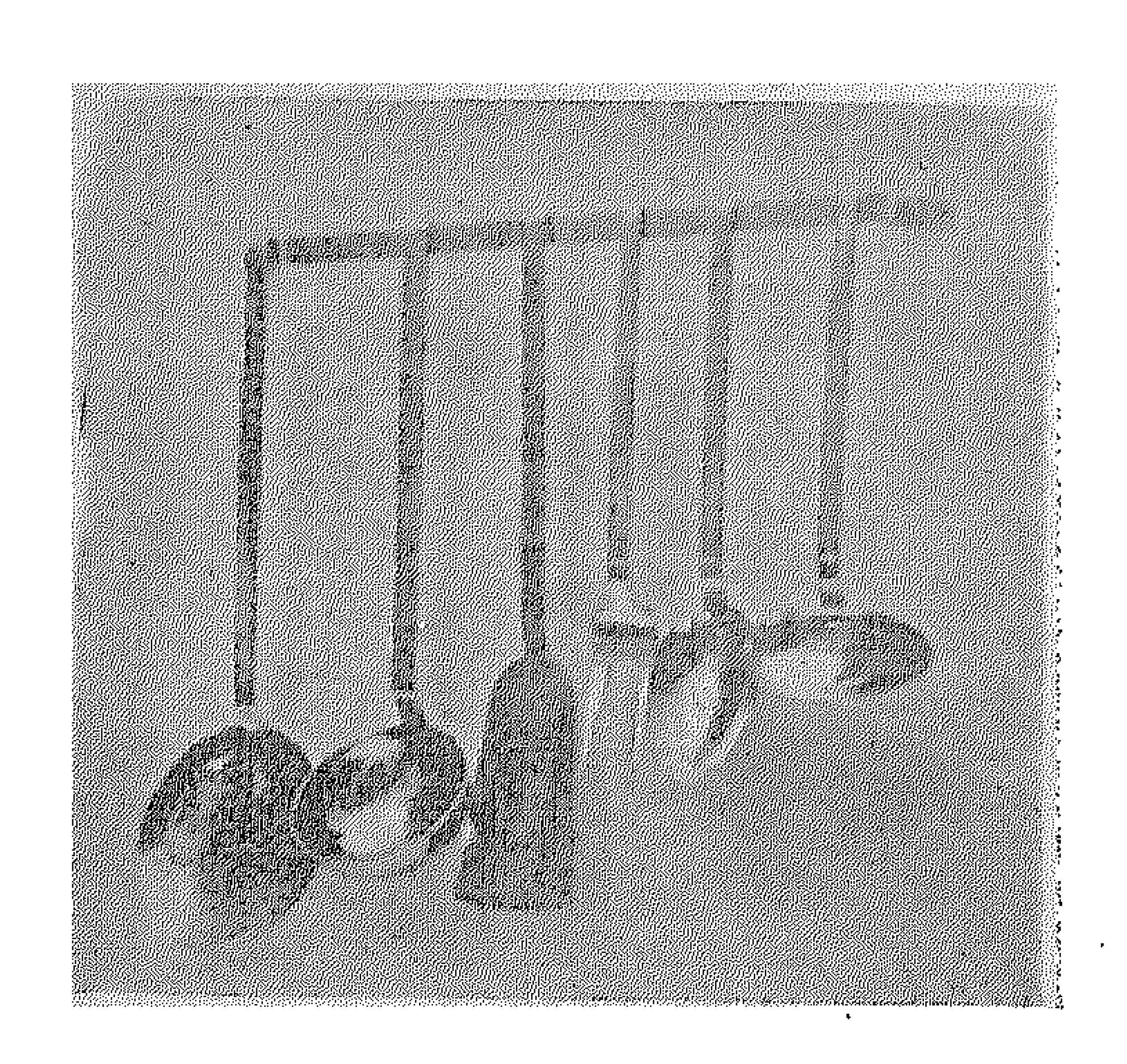
# لماذا لا نأكل فى المطبخ؟..

ان بعض الاوضاع التى لم تكن مقبولة فيما مضى أصبحت اليوم أمرا عاديا لا يلفت النظر ولا يثير النقد. وكان الناس ان أكلوا فى المطبخ قيل عنهم أنهم غير متمدينين . اما اليوم **فان الاكل** بالمطبخ يخفف كثيرا عن ربة المنزل الذى ليس فيه خدم . الا أن المطبخ وقد أضيف له دور جديد أصبح يختلف كثيرا عن مطابخ أمس

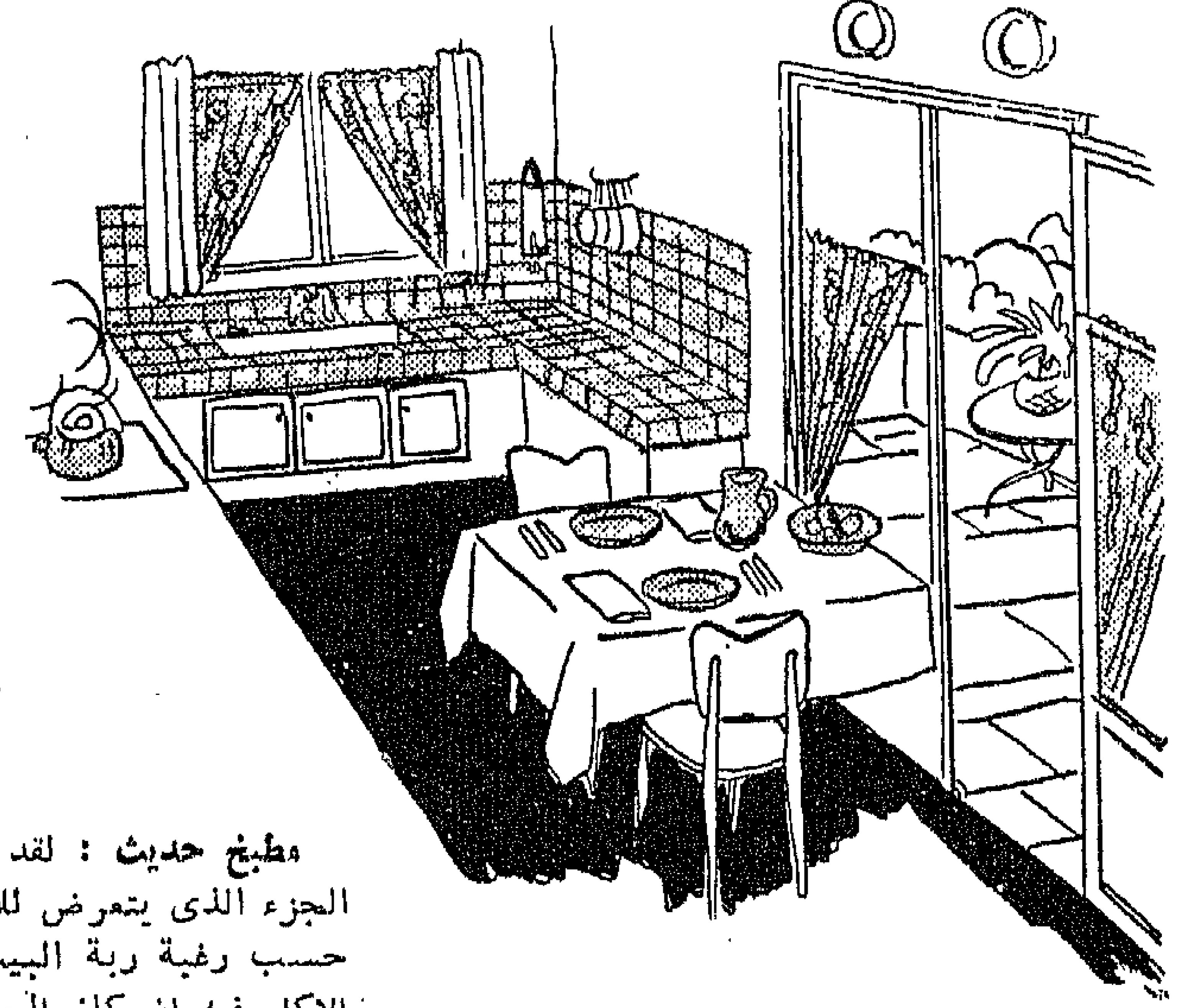
**مساحة المطبخ :** يجب اولا أن نقسم المطبخ الى قسمين بحاجز خشبى . يمكن زخرفته ببعض الصحون المرسومة . اما الوجه الاخر من هذا الحاجز فتعلق عليه ادوات المطبخ. والقاعدة تستخدم كبوفيه من ناحية وكدولاب لحفظ اوانى الطهى من الناحية الاخرى

ولا يستغرق اعداد المائدة وقتا طويلا ولن يبرد الاكل فى هذا البرد القارس فبينه وبين المائدة اربع خطوات على أكثر تقدير

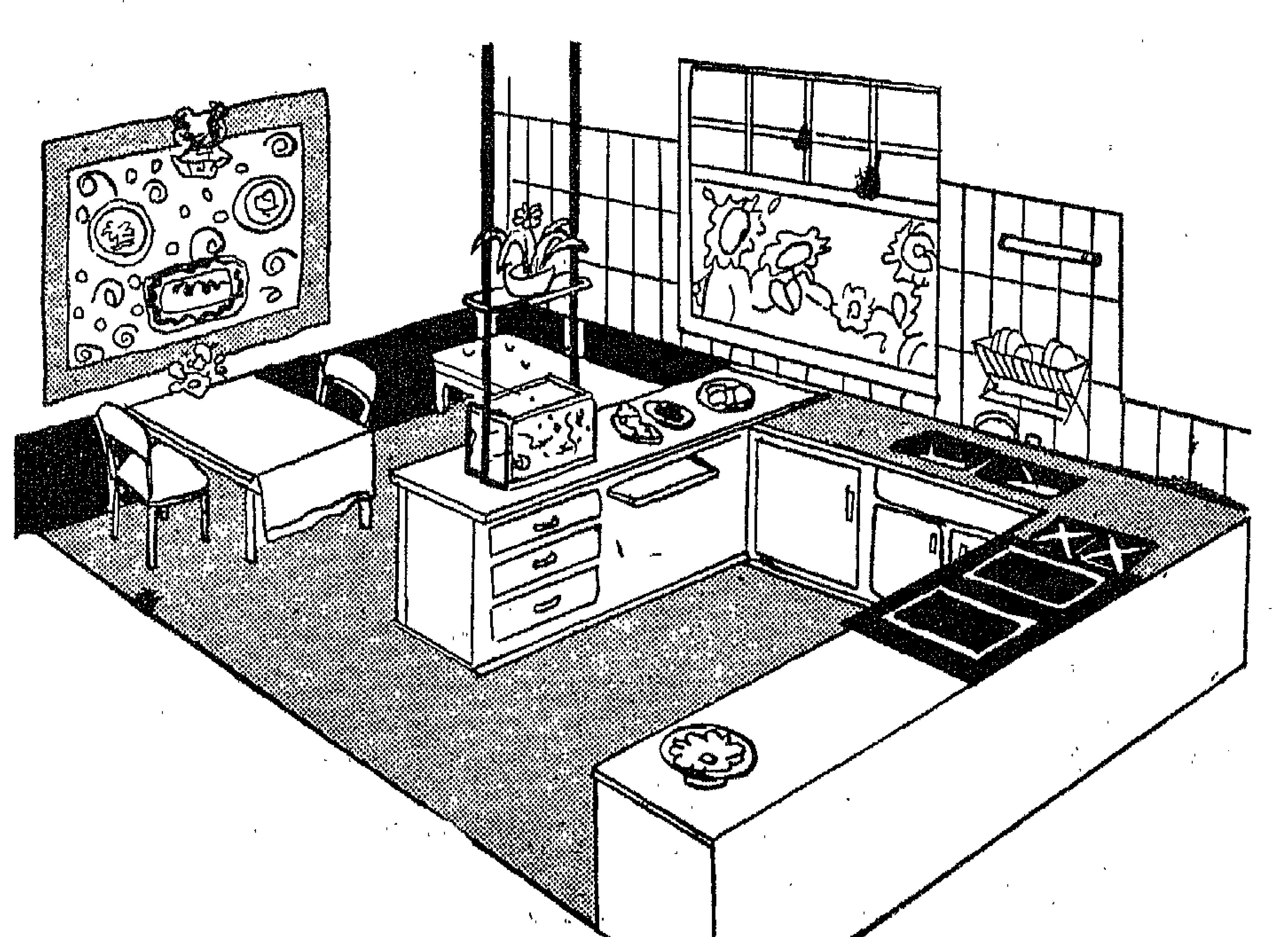
**ان كان مطبخك واسعا :** يمكنك أن تجهزيه بمعدات من الالومنيوم وتدهنيها كما تدهنى الحوائط باللون الازرق . ضعى المائدة المخصصة للطعام امام النافذة بعد ان تكونى قد زينتها باصص الزهر وبالستائر المناسبة . ولا تنسى ان تزوديها بشبكة من التول لتحول بينك وبين الدباب



مغـــارف من أنواع مختلفة



**مطبخ حديث :** لقد دهنت حوائط هذا المطبخ باللاكيه الابيض وغطى الجزء الذى يتعرض للاتساخ ببلاط من الموازيك الابيض او الملــون حسب رغبة ربة البيت . اما النافذة فتطل على سطح يحسن تناول الاكل فيه ان كان الجو جميلا . وتوضع المائدة فى مكانها الطبيعى أى أمام النافذة التى غطى زجاجها بستائر من الشاش المطبوع .



**الارضـية الحمراء :** اما هـذا المطبخ فقد كسيت أرضيته بالمشمع الاحمر . وأثث بطريقة حديثـة واستعمل الصاج فى كـل جزء من اجزائه ويلاحظ انه مقسـوم الى قسمين قسم للطهى وفيه كل ما تحتاج اليه السيدة وقسم لتناول الطعام وقد حلى حائطه بسجادة او ببعض الصحون الخزفية . ويلاحظ أن النافذة تقع بين القسمين وقد حليت ببعض اصص الزهر

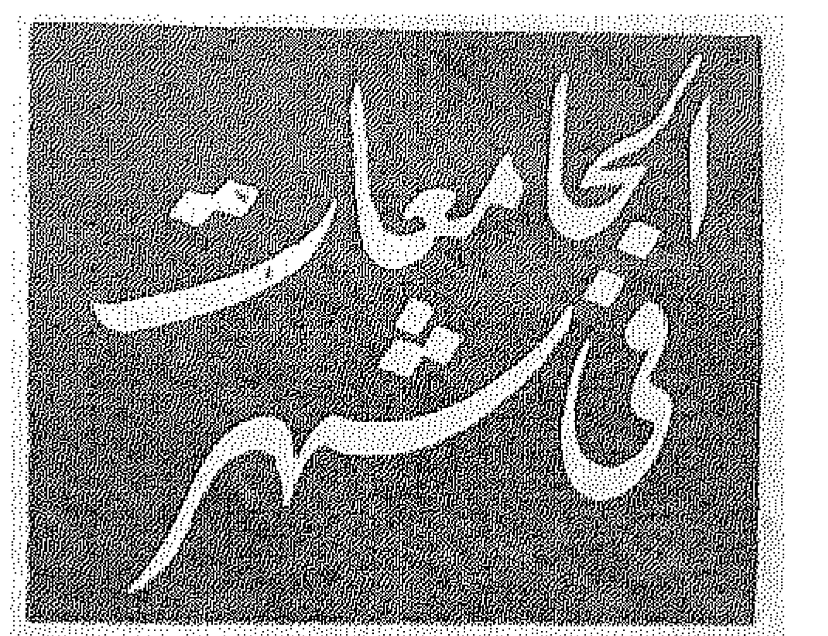
## لماذا ؟ ؟

● لماذا لا تقسم الجامعات وجبات الغذاء الثلاث يوميا لمن يرغب فيها من طالباتها وطلبتها نظير قرشين صاغ للوجبة رفعا للمستوى الصحى بين الشباب الجامعى ؟

● لماذا لا تلغى الجامعات تأمين المكتبات الجامعية حتى لايحرم الفقراء من استعارة الكتب والمراجع

● لماذا لا تنشىء الجامعات مسجدا خاصا للطالبات فى كل كلية اسوة بالطلبة ؟

● لماذا لا يقيم طبيب فى كل كلية للحالات الطارئة نظرا لبعد المستشفى الجامعى عن بعض الكليات .




### الجامعة للعلم فقط !

لاحظت على قلة ضئيلة من الجامعيات اسرافهن فى التزين وارتداء ما ضاق او زهى لونه من الملابس ويبدو لى ان هذه الفئة قد نسيت ان الاناقة فى البساطة وان جمال المرأة الطبيعى أحسن بكثير من جمالها الزائف فان الرجل لا تستهويه فى المرأة المظاهر وانما يستهويه فيها ذوقها وبساطتها واخلاقها وان الجامعة لم تنشأ لتكون معرضا للازياء او ميدانا للمنافسة من اجل المظهر وانما انشئت من اجل العلم والمعرفة

ان كل ما اريده منك يا فتاتى ان تتحشمى وتنزلى الى ميداننا الشعبى وتتركى نفسك على سجيتها وتعلمى ان تبرجك هذا يسىء الى الجامعة التى شرفت بالانتساب اليها

س . ع .

***

# اسرار الجامعة

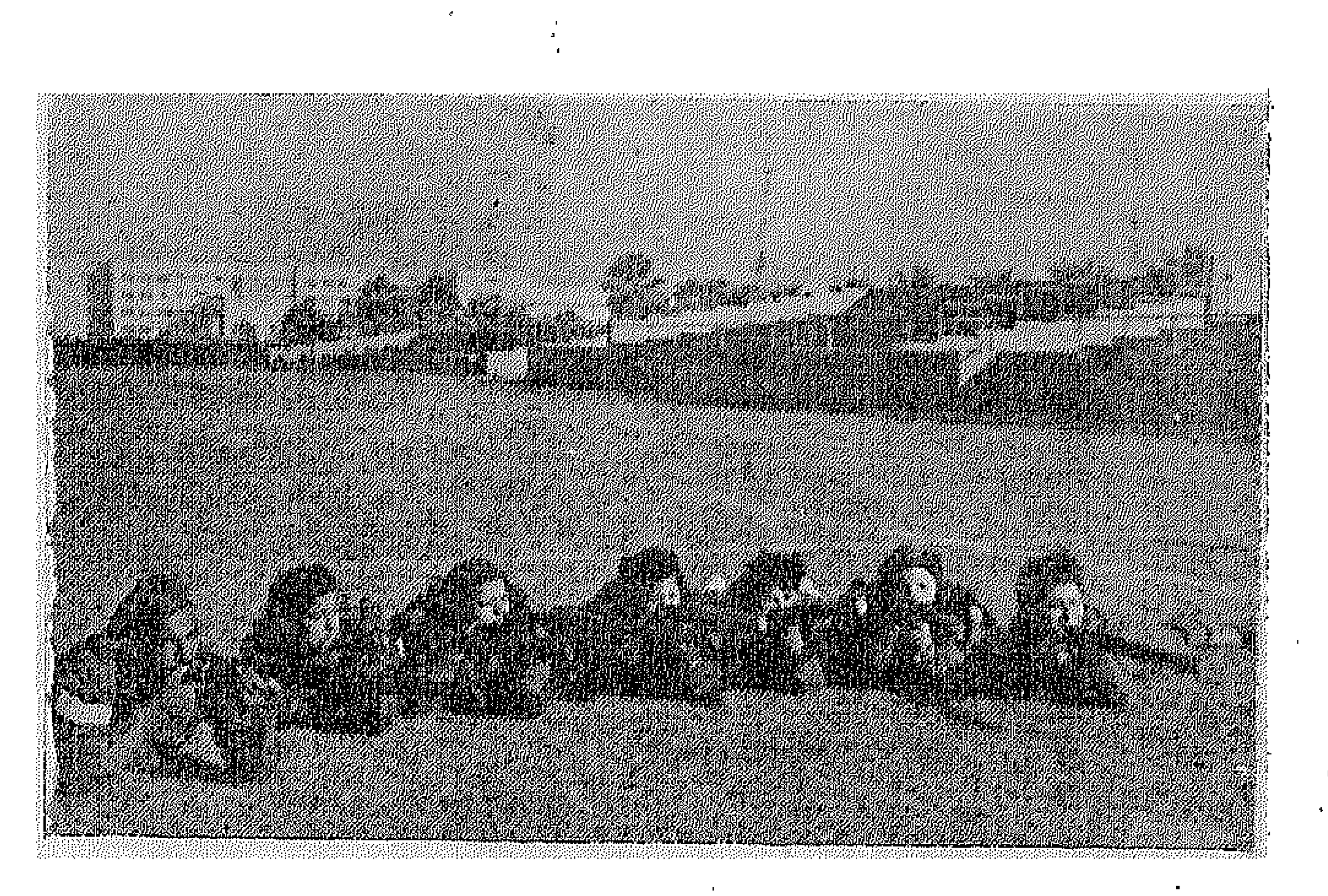
● ألقى الاستاذ حافظ محمود وكيل نقابة الصحفيين محاضرة فى « حرية الصحافة فى الدستور الجديد » يوم ١٠ يناير الماضى بكلية الحقوق بجامعة القاهرة بدعوة من جمعية الابحاث الدستورية

● اشترك كثير من الطالبات فى اسبوع الجامعات الذى بدأ فى ٣١ يناير سنة ١٩٥٣ ومما هو جدير بالذكر ان صاحب هذه الفكرة هو الدكتور حسام الدين سكرتير عام جامعة القاهرة

● بلغ مجموع ما جمعته احدى طالبات كلية التجارة بجامعة ابراهيم عشرة جنيهات وهذا قيمة ما وزعته من طوابع اسبوع الجامعات فى ساعتين

● ينظم فريق التمثيل بكلية الحقوق بجامعة القاهرة حفلتين خيريتين على مسرح حديقة الازبكية فى أوائل شهر فبراير الحالى ، فى الحفلة الاولى تمثيلية « اوديب الملك » اخراج فتوح نشاطى وتليها فى الحفلة الثانية تمثيلية « قلوب تحترق » اخراج عبد الحفيظ التطاوى .

● بلغ عدد المتطوعات فى الحرس الوطنى من طالبات جامعة القاهرة حوالى الخمسمائة طالبة



بعض المتطوعات فى الحرس الوطنى الجامعى اثناء تدريبهن على ضرب النار فى الاستاد الجامعى

● يبدأ اتحاد الشباب العربى بالجامعات المصرية نشاطه فى الاسبوع الثانى من فبراير وذلك بمحاضرة تلقيها شخصية عربية كبيرة عن شباب العروبة ورسالته

● وصل اعضاء رحلة كلية الحقوق العراقية القاهرة فى يوم السبت ٢٣ يناير الماضى برفقة عميدهم الاستاذ الدكتور عبد الله العربى وكان فى استقبالهم الدكتور جابر جاد استاذ الاقتصاد بكلية حقوق جامعة القاهرة ورئيس الاتحاد ، ونزل الضيوف فى المدينة الجامعية

● تنظم كلية اداب القاهرة رحلتين فى عطلة نصف السنة احداهما الى الاقصر والاخرى الى السودان

● افتتحت فرقة الكوميدى الجامعية فى اوائل شهر يناير موسمها التمثيلى على مسرح الازبكية حيث قدمت مسرحية « ما كان من الاول » .

● فزعت احدى طالبات السنة الاولى بطب قصر العينى عند دخولها المشرحة لاول مرة وولت هاربة ومن خلفها بقية المجموعة ومما هو جدير بالذكر أن هذه الحادثة ليست الاولى من نوعها فقد تكررت فى العام الماضى اكثر من مرة . ولكن لا تلبث الطالبات ان يعتدن دخول المشرحة بعد الاسبوع الاول

● اشتركت الدكتورة درية شفيق بكلمة كتبتها والقتها بالنيابة عنها احدى الطالبات فى ندوة اقامتها جمعية الندوات بكلية الحقوق بجامعة القاهرة كان موضوعها « المرأة فى المجتمع »

● ستلقى محاضرات نظرية على طالبات الحرس الوطنى الجامعى بقاعة الاحتفالات الكبرى عن فن التمريض على أن يتلقين الدراسة العملية بطب قصر العينى

● تكونت بكلية الحقوق بجامعة القاهرة جمعية للثقافة الصحية باشراف الاستاذة عائشة راتب وقد خفضت الجمعية الاشتراك الى النصف بالنسبة للطالبات

● طلبت بعض طالبات الجامعة من المتطوعات فى الحرس الوطنى الزى الخاص بالتدريب لارتدائه فى الجامعة .

● قامت هيئة خريجى القسم الفرنسى بكليات اداب الجامعات المصرية برحلة الى الفيوم . وتضم هذه الهيئة عددا كبيراً من خريجى وخريجات هذا القسم الذين يشتغل معظمهم فى التدريس

***

## نحن نقترح

يظهر تحت هذا العنوان كل شهر الاقتراحات والاراء التى ترد الينا ..

وبنت النيل تعلن ترحيبها بكل اقتراح وتعد بنشره ما دام فى حدود القانون والنظام . .

وترجو ان ترفق بالاقتراحات صور اصحابها لنشرها بجانب اقتراحاتهم ..



### آنسة خيرية عمارة ـ اداب القاهرة

توحيد مناهج الدراسة او المحاولة لجعلها متقاربة فى الجامعات الثلاث حتى لا يكون هناك سبب لتفضيل احداها على الاخرى فلا يضيع بذلك وقت الكلية والجامعة .



### آنسة وفاء احمد ـ زراعة القاهرة

تطبيق نظام الاشراف على جميع طلبة وطالبات مختلف الكليات والتوسع فى نواحى الرياضة والنشاط الاجتماعى حتى تزداد الالفة بين الطلبة والطالبات

# الأزهار الشتوية

للمهندس والخبير الزراعى
محمود عبد العزيز الطمانى

الازهار الشتوية من الكثرة واختلاف الانواع وتباينها مما يسهل على ربة المنزل اختيار المناسب لحديقتها المنزلية أيا كانت مساحتها ـ فاختلاف ألوانها وتعدده مما يسهل جدا فن تنسيق الحديقة وجعلها متناسقة الالوان .

ومن حسن الطالع أن معظم هذه الازهار تتكاثر بالبذرة مما يسهل عملية تربية الازهار لربة المنزل ويجعلها مسلية ومن هذه الازهار نبات :

**اليصم ماريتيم**

وزهرته بيضاء ولا يصلح للقطف

**كالنديولا أفيسنياليس**

وأزهاره برتقالية مصفرة وتصلح للقطف

**لبتوزيما ماريتيما**

وأزهاره صفراء وتصلح للقطف

**لينم فلافم**

وأزهاره صفراء وتصلح للقطف

**لوبينص هارتويجي**

وأزهاره ذات ألوان مختلفة وتصلح للقطف ووضعها فى الصالونات خصوصا

**غيزيزيا ستروموزا**

وأزهارها مختلفة الالوان ولا تصلح للقطف

على أنه يعتبر نبات **السنانير ، والبريميولا** هى أم الازهار الشتوية وعماد الحدائق الخاصة لما تمتاز به من جمال التنسيق الطبيعى ولاختلاف أزهارها وتعدد ألوانها .

ومعظم هذه النباتات من السهل جدا على ربة المنزل البدء بزراعتها فى الاصص الصغيرة والتدرج فى نقلها الى أصص أكبر فأكبر ـ هذا كلما ازدادت فى النمو ـ الى أن تنقل النباتات بحديقة المنزل .

**و يما يلى مفكرة مبسطة لاهم الاعمال التى تظهر بالحديقة فى شهر فبراير :**

١ ـ الجازون والمسطحات الخضراء : يظهر الجازون فى أجمل أدوار نموه بينما تكون المسطحات المستديمة وهى النجيل والليبيا فى دور سكون وتوقف عن النمو

٢ ـ الاسيجة : الانواع الخضرية منها متوقفة عن النمو ويجب عدم قصها بتاتا خصوصا المزهر منها ويجب تسميدها فى هذا الشهر بالسماد البلدى .

٣ ـ الاشجار والشجيرات : تبدأ فى النمو التدريجى فتروى ـ وتنقل الاشجار والشجيرات بالطينة من المشتل وتزرع فى أماكنها المستديمة وكذلك تزرع فى الارض من الاصص اذا كانت مستنبتة به .

٤ ـ المتسلقات : وتكون الشتوية منها فى أبهى وأجمل أطوار الازهار ـ وتعمل منها العقل والتراقيد

٥ ـ القرنفل : يكون فى أبهى أدواره ويمكن عمل عقل متأخرة منه .

٦ ـ السنراريا والبريمولا : تبدأ السنراريا فى تكوين البراعم الزهرية ويجب قطع الاوراق التى تحجب البراعم حتى لا يتلف القرص الزهرى

٧ ـ البسلة : تكون فى أبهى أطوارها ويبلغ الحامل الزهرى منتهى طوله فى هذا الشهر

٨ ـ البنفسج : يكون فى أبهى أطواره

وعموما يعتبر شهر فبراير هو بداية موسم تزهير عام لجميع الازهار الشتوية والتى تستمر فى التزهير حسب مواعيد الزراعة ( عروات ) الى أواخر أبريل حيث لا يحل عليها الربيع الا وتكون الحديقة فى أبهى وأجمل زينتها .




صحن اليوم

**اللوبيا الجافة بالسلق**
**وبدون لحم ، سلطة طماطم**
**فاكهة**

## اللوبياء الجافة بالسلق بدون لحم

صنف لذيذ الطعم فضلا عن أنه اقتصادى .

**المقـــادير :**

| | |
|---|---|
| نصف أقة لوبيا جافة (بعين سوداء ) | ٣ ملاعق سمن أو نباتين |
| | ٥ مليم سلق أخضر |
| ٢ بصلتان كبيرتان | ١ رأس ثوم صغيرة |
| ٢ ملعقتان أرز | ملح وفلفل |

**الطريقـــة :**

١ ـ اسلقى اللوبيا فى ماء مغلى بدون ملح لدرجة نصف النضج ثم تصفى من مائها .

٢ ـ قشرى الثوم ودقيه : ثم افرمى البصل وحمريه فى السمن حتى يصفر لونه وأضيفى اليه الثوم ويقلب معا على النار حتى يتم تحمير البصل .

٣ ـ أضيفى مقدارا من الماء يكفى لاتمام مرحلة نضـــج اللوبيا وأضيفى قليلا من الملح واتركى الماء حتى يبدأ فى الغليان ثم أضيفى اليه اللوبيا ومقدار الارز بعد غسله وغطى الاناء واتركيه على النار الهادئة حتى تنضج اللوبيا والارز تماما .

٤ ـ اغسلى السلق وقطفى أوراقه ثم حمريه فى الســمن حتى يجف ويسمع له صوت خشخشة ثم اصحنيه فى الهاون حتى يصير ناعما ويضاف الى اللوبيا .

٥ ـ عند التقديم تسخن اللوبيا وتغرف فى طبق عميــق وتقدم للاكل .

## كفتة بنت النيل

تمتاز عن باقى أصناف الكفتة فى قيمتها الغذائية الكبيرة حيث يحتفظ اللحم بجميع العناصر الغذائية فيه كذلك تمتاز بسهولة هضمها وذلك لانها تطهى بالبخار . وهى بجانب ذلك سهلة الصنع جدا وطعمها جميل .

**المقـــادير :**

| | |
|---|---|
| ١ رطل لحم لبانى مفروم | ملح وفلفـل |
| ٢ بصلتان | ١ ملعقة صغيرة زيت |

**الطريقـــة :**

١ ـ افرمى اللحم مرتين بمفرمة اللحم حتى ينعم تماما .

٢ ـ قشرى البصـــل ثم ابشريه بالمبشرة مع مراعـــاة استعمال الجهة ذات الثقوب الرفيعة حتى تحصلى على بشر رفيع جدا من البصل واخلطيه مع اللحم وأضيفى ملعقـــة الزيت .

٣ ـ أضيفى الملح والفلفل واخلطى الجميع جيدا واضبطى الطعم واذا كانت اللحم تحتاج الى تنعيم فلا مانع من دقها فى الهاون حتى تنعم ويسهل تشكيلها .

٤ ـ شكلى اللحم الى فطائر صغيرة الحجم كما فى الطعمية ثم ضعى فوق كل واحدة قطعة صغيرة من السمن أو الزبدة فى حجم الحمصة الكبيرة .

٥ ـ رصى الكفتة بجانب بعضها فوق طبق صينى مسطح وغطى عليها بطبق صينى مسطح مماثل .

٦ ـ ضعيها فوق حمام مائى وغطى الاناء واتركيها عـــلى النار لمدة ساعة حتى تنضج تماما .

٧ ـ ترص فى طبق وتجمل بالمقدونس وتقـــدم للاكل ساخنة .

**طريقة تحضير الحمام المائى :**

ربما تجهل القارئات طريقة اعداد الحمام المائى فى حالة استعماله فى طهى بعض الاطعمة على البخار : وكيفية تحضيره سهلة جدا : فاحضرى حلة واملئى نصفها بالماء ثم ضعى فى قاع الحلة أى شىء مرتفع مثل علبة صفيح مستديرة منكسة ( مقلوبة ) أو دائرة سلك مرتفعة لدرجة تكفل لك ضمان عدم غطس الاناء الذى بداخله الاكل فى الماء الموجود بالحلة ثـم اتركى الاناء على النار حتى يغلى الماء ثم ضعى الاناء الذى بداخله الصنف المراد طهيه بعد تغطيته جيدا فوق القاعدة المرتفعة الموجودة فى قاع الحلة بشرط ألا يصل المـــاء الى أكثر من نصف ارتفاعه ثم غطى الحلة واتركى الجميع عـــلى النار لينضج على البخار مع ملاحظة عدم الاكثار من كشف الحلة حتى لا يتسرب البخار ، وتستعمل طريقـــة الطهى بالبخار هذه فى طهى أصناف الطعام المختلفـــة والحلوى الجافة .

## كزبرية السمك

صنف سهل جدا ومن أصناف السمك الشرقية الدارجة فى كثير من البيوت المصرية ان لم يكن جميعها . وسأوضح هنا طريقة عملها اجابة لرغبة الكثيرات من قارئات بنت النيل

**المقـــادير :**

| | |
|---|---|
| نصف أقة سمك | ملح وفلفل وبهار |
| | قليل من الكمون المدقوق |
| ٢ بصلتان كبيرتان جدا | ٢ فصان من الشطة (حسب الرغبة ) |
| ١ رطل طماطم | |
| نصـ فـ رأس ثوم | ١ فنجان شاى أرز |
| حزمة مقدونس مفروم | زيت للتحمير |

**الطريقـــة :**

١ ــ نظفى السمك جيدا بالطريقة المعتادة ثم قطعيه الى قطع مناسبة أو يمكنك استعمال رؤوس السمك فقط .

٢ ــ قشرى الثوم ودقيه فى الهاون مع الكمون المدقوق والبهار والفلفل . ثم تبلى قطع السمك من الداخل والخارج جزء بجزء بسيط من الكمون والثوم واحتفظى بباقى الكمية

٣ ــ تبلى السمك بالدقيق وحمريه فى الزيت المقدوح نصف تحمير فقط .

٤ ــ افرمى البصل وحمريه فى الزيت المتخلف من تحمير السمك وعندما يقرب البصل من مرحلة التحمير أضيفى اليه باقى مقدار الكمون والثوم ويستمر فى التقليب على النار حتى يتم تحمير البصل تماما ويصير أحمر ورديا .

٥ ــ صفى نصف مقدار الطماطم « نصف رطل » وأضيفيه الى البصل المحمر وقلبيه على النار الهادئة حتى يتسبك ثم أضيفى اليه الشطة المدقوقة اذا رغبت فيها وكذلك أضيفى المقدونس المفروم فى آخر مرحلة التسبيك .

٦ ــ أضيفى مقدار الماء « ٣ فناجين شاى » وأضيفى الملح واضبطى الطعم وغطى الانا ء ويترك ليصل الى الغليان .

٧ ــ اغسلى الارز ويضاف الى الخليط السابق ويقلب ثم صبى جميع الخلطة فى صينية أو طاجن ورصى فيه قطع السمك السابق تحميرها ولاحظى أن تكون قطع السمك مغمورة فى الارز .

٨ ــ قطعى باقى مقدار الطماطم « نصف رطل » الى حلقات ورصيها فوق سطح الصينية أو الطاجن .

٩ ــ ضعيها فى فرن متوسط الحرارة حتى يتم نضج الارز والسمك .

١٠ ــ تقدم للاكل ساخنة أو باردة حسب الرغبة .

## تورتة الشيكولاتة

طعمها لذيذ قدميها فى حفلات الشاى لاصدقائك أو فى أعياد ميلاد أولادك .

**المقـــادير :**

نصف رطل دقيق
ربع رطل زبده
ربع رطل سكر
١ فنجان شاى من اللبن
نصف ملعقة صغيرة فانليا
١ ملعقة صغيرة خميرة بيكنج بودر
نصف ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا
٢ بيضتان أو ثلاث
٣ أوقيات شيكولاته ( أما قطع أو بودرة )
يحسن أن تكون من الشيكولاتة الخاصة بالطهى
مربى مشمش وجوز مقشر للزخرفة

**الطريقـــة :**

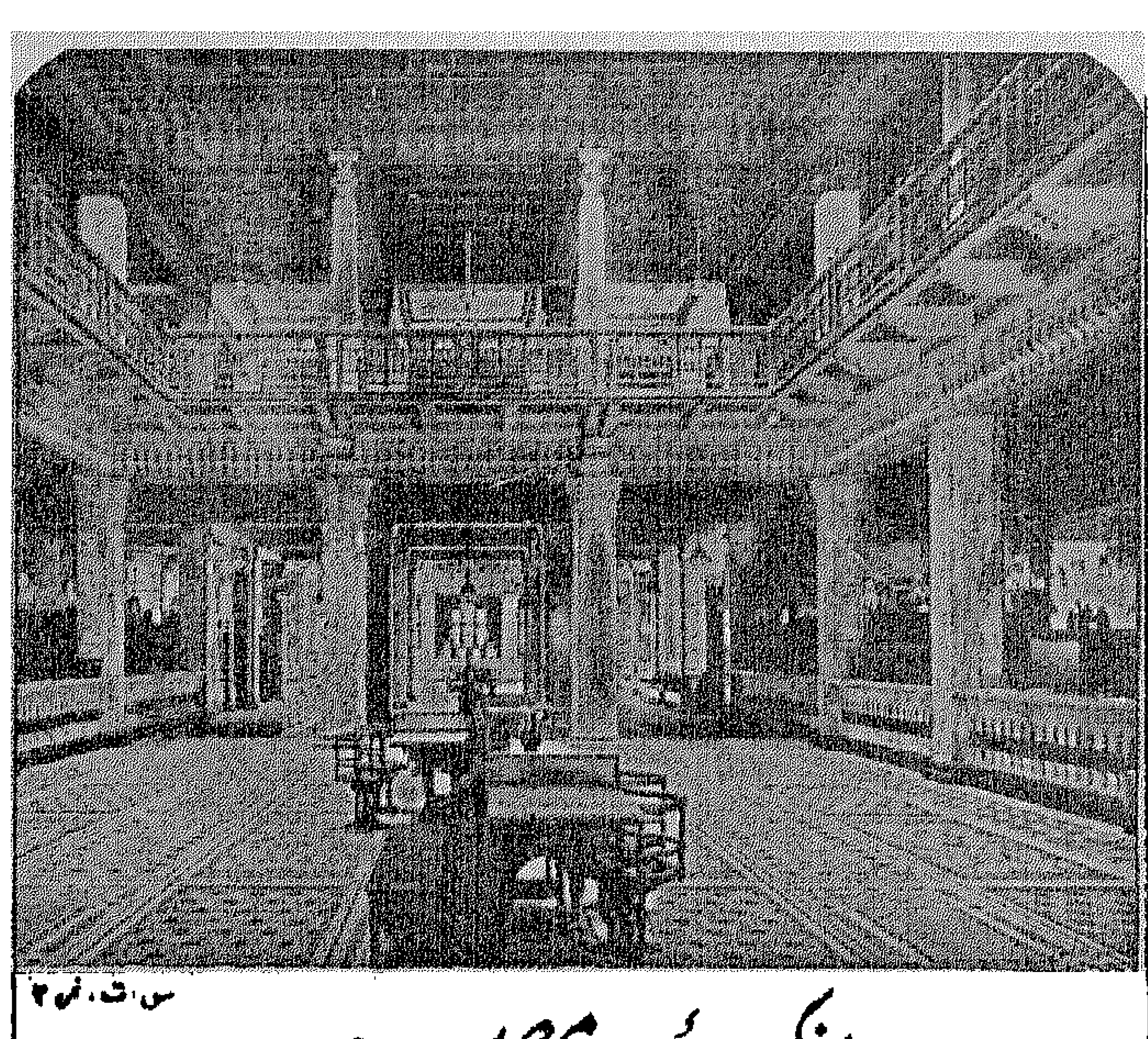
١ ــ انخلى الدقيق واخلطى معه الخميرة وكربونات الصودا .

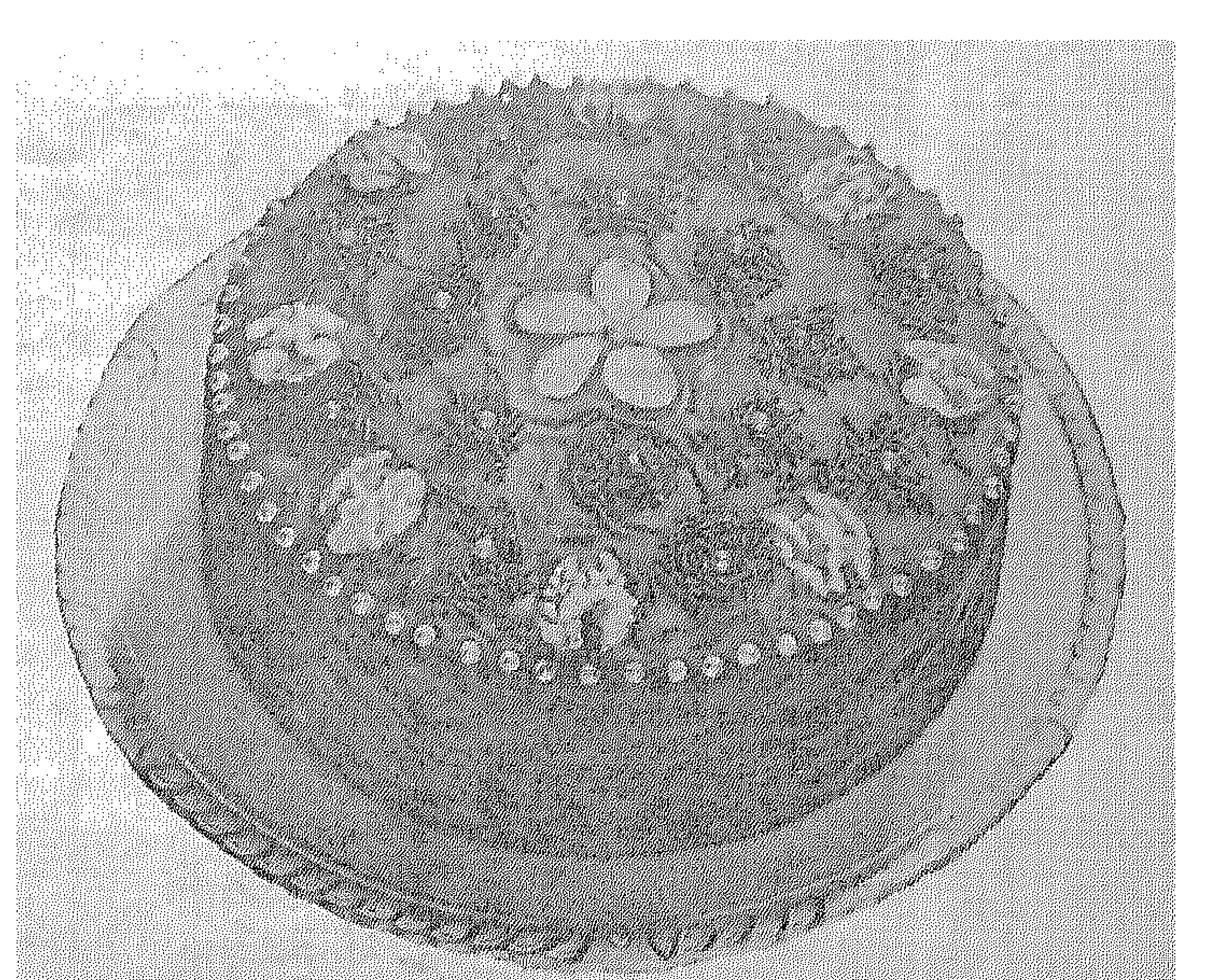
٢ ــ ضعى الزبدة فى سلطانية واضربيها جيدا بالملعقة حتى تنعم وأضيفى اليها السكر بالتدريج مع الاستمرار فى الضرب حتى تصير هشة خفيفة كالقشدة

٢ ــ أضيفى البيض الواحدة بعد الاخرى مع ملاحظة أن ترشى قليلا من الدقيق فوق كل بيضة أثناء ضربها فى مزيج الزبدة لان ذلك يساعدك كثيرا فى عملية الضرب وسهولة امتزاج البيض بالزبدة . ثم أضيفى الفانيليا .

٤ ــ أذيبى الشيكولاتة فى ملعقة من اللبن على نار هادئة







حتى تتحلل وتلين ثم أضيفيها الى مزيج الزبدة ويضرب حتى يأخذ لون الشيكولاتة .

٥ ـ أضيفى اللبن مع الدقيق بالتناوب أى « جـزء من الدقيق وجزء من اللبن وهكذا » حتى ينتهى المقدار وتحصلى على عجينة لينة سهلة النزول من الملعقة واحذرى أن تكون جامدة أو سائلة .

٦ ـ صبى العجينة بالتساوى فى صينيتين متساويتين فى حجم واحد من الصوانى الخاصة بعمل التورتات ذات الجوانب القصيرة وذلك بعد دهن كل منهما دهنا جيـدا بالسمن السائح ورشهما بالدقيق .

٧ ـ اخبزيهما فى فرن متوسط الحرارة لمدة تتراوح ما بين ثلث ونصف ساعة حتى تتماسك .

٨ ـ تقلبان على منخل سلك وتتركان حتى تبردا تماما .

٩ ـ ضعى الكعكتين الواحدة فوق الاخرى وبينهما جزء من مربى المشمش المخلوطة بجزء من الجوز المفروم وقليل من روح الفانليا ، واضغطى بخفة عليهما حتى يتماسكا مـع بعضهما ثم ابدئى بتغطيتها بالحلوى الاتية :

**كيفية عمل حلوى الشيكولاتة :**

١ ـ ضعى مقدار ربع رطل من الشيكولاتة المبشورة مع ملعقة كبيرة من الماء فى حلة فوق نار هادئة جدا حتى تتحلل الشيكولاتة واحذرك من النار المرتفعة لانها تسبب تغيير لون الشيكولاتة . ثم أضيفى اليها قطعة من الزبدة فى حجـم الجوزة واستمرى فى تقليبها حتى تتحلل الزبـدة وتمتزج بالشيكولاتة .

٢ ـ ارفعيها فورا من على النار واتركيها تبرد .

٣ ـ أضيفى تدريجيا حوالى ربع رطل من سكر الحلوى « أو سكر بودرة ناعم جدا بعد نخله من المنخل الحـرير » واستمرى فى التقليب بخفة وأضيفى قليلا جدا من الماء البارد اذا كان المزيج معك جامدا ويجب أن تحصلى على مزيج يسهل انزلاقه وانسكابه من فوق التورتة بسهولة .

٤ ـ صبى هذه الحلوى فوق سطح التورتة واتركيها تنزل على الجوانب حتى تغطى سطح وجوانب التورتة وسـاوى الجوانب اذا دعت الحال بسكين ذى طرف عريض .

٥ ـ زخرفى السطح بوحدات من الجوز المقشر والشيكولاتة الفارماسيل والملبس الفضى كما هو موضح أمامك بالرسم . أو زخرفيها بأى شكل آخر حسب رغبتك .

٦ ـ عندما تجمد الحلوى فوق التورتة ضعيها بخفـة فوق طبق مسطح مفروش بورقة دانتيل وقدميها .

## طعامك فى فبراير

**الاثنين أول فبراير**
اللوبيا الجافة بالسلق بدون لحم، سلطة الطماطم فاكهة

**الثلاثاء ٢ فبراير**
سمك مقلى ، كـزبرية السمك ، سلطة خضار ، فاكهة

**الاربعاء ٣ فبراير**
بطاطس مكمورة بدون لحم ، مكرونة ، سلطـة خضار ، فاكهـة

**الخميس ٤ فبراير**
فول أخضر مكمور ، أرز مفلفل ، سلطة طماطم ، فاكهة

**الجمعة ٥ فبراير**
كرنب محشو ، بازلاء مكمورة بدون لحمـة ، مخلل ، فاكهة

**السبت ٦ فبراير**
لحم بالدمعه ، قلقـاس بالخضرة ، أرز مفلفـل، مخلل ، فاكهـة

**الاحد ٧ فبراير**
خرشوف بالتربية ، أرز بصلصة الطماطم ، سلطة خس ، فاكهة

**الاثنين ٨ فبراير**
حساء العدس ، عـدس بجبة مطبوخ ، أرز مفلفل سلطة خضار ، فاكهـة

**الثلاثاء ٩ فبراير**
فاصوليا خضراء مكمورة، أرز مفلفل ، مخـلل ، فاكهة

**الاربعاء ١٠ فبراير**
مسقعة قرنبيط ، مكرونة سلطة خضار ، فاكهـة

**الخميس ١١ فبراير**
لحم بالدمعة ، خبازة ، أرز مفلفل ، سلطة بنجر فاكهة

**الجمعة ١٢ فبراير**
كوسه مـكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة بنجـر فاكهة

**السبت ١٣ فبراير**
لحم بالدمعة ، كشـك ، أرز مفلفل ، سلطة خضار فاكهة

**الاحد ١٤ فبراير**
سـبانخ مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة بنجـر ، فاكهة

**الاثنين ١٥ فبراير**
بساره ، مخلل ، فاكهـة

# اللبن وقيمته الغذائية

يمتاز اللبن عن كافة الاغذية بوفرة ما يحتوى عليه من مواد ضرورية للجسم تمده بالحرارة اللازمة فتعينه على النشاط والحركة ، وهو سهل التناول والهضم ولذلك كان الغذاء الاساسى الكامل للاطفال ، ثم انه يعتبر بالنسبة للكبار اذا تناولوه كغذاء اضافى وافيا بحاجة اجسامهم متمما لما قد لا تتوافر عنده العناصر الاخرى من الاغذية المعتادة

ومما يوضح ذلك ان الطفل يعيش على لبن امه شهورا طويلة وكذلك يستطيع الانسان ان يعتمد عليه كغذاء كامل عدة ايام ، فضلا على انه يعتبر الغذاء الوحيد فى حالة المرض . وتنتج من اللبن اغذية تسد فراغا كبيرا فى هذه الناحية كالقشدة والزبدة والمسلى والجبن . ولكنه على هذا كله يعتبر اصلح وسط لنمو وتكاثر انواع البكتريا المختلفة المفيد منها والضار على السواء . لتوافر المواد التى تفى بحاجة هذه البكتريا لتعيش وتنمو ، فاذا تلوث اللبن او كان معرضا للهواء انتشرت فيه الجراثيم التى تسبب المرض او تنقل العدوى ، ولهذا يجب ان نعنى بنظافته عناية تامة . وان نحرص على بقائه بعيدا عن الجو المحتمل وجود الجراثيم فيه حرصا كافيا حتى نأمن الضرر ونستفيد بما يحويه من عناصر غذائية هامة . ويعتقد كثير من الناس ان غلى اللبن قبل شربه يضمن السلامة ويقى الضرر الا ان هذا الاعتقاد السائد يحقق الاثر المقصود من شرب اللبن لان غليه يفقده بعض قيمته الغذائية ، اذ تتحلل بعض فيتاميناته بالحرارة فلا تكون لها فائدة ، ويتحول بعض الفوسفات الذائب الى حالة عكسية كما يتجمد الزلال الموجود فى اللبن فيجعله عسر الهضم . لذلك كان شرب اللبن طازجا دون غلى افضل من شربه مغليا للاستفادة به بشرط ان يكون نظيفا ومن مواشى سليمه . فاذا تعذر الحصول على لبن تتوافر فيه هذه الصفات كان غليه اخف الاضرار . ولقد كانت نظرية « غلى اللبن قبل شربه يفقده الكثير من قيمته »

اقول كانت هذه النظرية مثار بحوث شغلت الاذهان طويلا حتى توصل بعض العلماء الى وسيلة لابادة ما يكون فى اللبن من ميكروبات ضارة دون ان يقلل ذلك من قيمته الغذائية الى درجة كبيرة وذلك بواسطة عملية البستره

ويفضل اللبن جميع الاطعمة سواء أكان مصدرها نباتيا او حيوانيا لوفرة احتوائه على العناصر الغذائية اللازمة للجسم . لذلك كان له الصدارة والامتياز عليها . وتعاطيه لا يحتاج الى مجهود رغم احتوائه على جوامد غذائية اكبر مما فى الاغذية الاخرى التى نأكلها فهو كشراب يحتوى على ١٢ — ٢٠ فى المائة من هذه الجوامد بينما يحتوى الخس وهو غذاء جاف على ٦ فى المائة من هذه الجوامد والجزر على ١١ر٥ فى المائة منها وان كانت كمية الماء فى اللبن تقرب من ٩٠ فى المائة الا ان قيمته الغذائية عالية . فالقيمة الحرارية للرطل منه تعادل القيمة الحرارية لثلث رطل من اللحم العجالى او نصف رطل من الدجاج او ما يعادل ٣ بيضات او ربع رطل من الجبن او رطل من البطاطس . واللبن غنى بجميع العناصر الغذائية المطلوبة والانسان الكامل اذا شرب منه كثيرا استغنى عن سائر الاغذية وهو للمرضى غذاء ودواء معا فلا عجب اذا قلنا انه يطيل العمر والبراهين على ذلك كثيرة نوجزها فى ان المعمرين الذين عاشوا عشرات السنين بعد المائة قدروا انهم قصروا طعامهم على اللبن والجبن ومن الذين داوموا على شرب اللبن « زارو أغا التركى » الذى عاش ١٥٦ سنة « والدكتور ستيفن سميث » الطبيب الامريكى وعمره ١١٠ سنوات وقد اجريت عدة تجارب فى انجلترا بين عدد من التلاميذ تتراوح اعمارهم ما بين ٦ ، و ١٢ سنة قصرت تغذية فريق منهم على اللبن وفريق اخر على سائر الاطعمة الاخرى فأيدت النتيجة ان اللبن هو الغذاء الاول . واللبن يحتوى على جميع ما يتطلبه الجسم من عناصر ممتازة فى الامتصاص والهضم فلا يكلف الانسان مجهودا يذكر . فهو غذاء يحوى بروتينا من أعظم المواد الزلالية فى بناء العضلات وقد اثبتت التجارب ذلك ، والانسان يستطيع ان يمثل فى جسمه نحو ٩٨ فى المائة من هذا البروتين ونحو ٩٩ فى المائة من الكربوهيدرات والدهن اللذين يولدان الطاقة والحرارة . وما فى اللبن من فيتامينات ا ، ب ، د ، ه كل منها له شانه وقوته وتأثيره فى الاعصاب والنخاع والانسجة ولقد ثبت تأثيره الواضح الفعال فى زيادة الوزن والطول وتوفير الصحة واكتمالها وانماء قوة الملاحظة والادراك اذا أعطى للاطفال بعد الفطام

وقد زاد اهتمام الشعوب باللبن ومنتجاته فى هذا العصر لدرجة كبيرة حتى اصبح استهلاكه فى اى امة من الامم مقياسا لمدى تقدمها ورقيها وانتهجت كل دولة طريقا تدعو شعبها اليه وتحثه على العناية والاستزادة من تعاطيه . والان هل تعلمين ان ما يستهلكه الفرد سنويا من اللبن الحليب فى الدانيمارك يبلغ ٦٩٠ رطلا وفى الولايات المتحدة ٤٣٠ رطلا لكن فى مصر مع الاسف الشديد لا يزيد على ١٦ رطلا

واللبن لا يحتاج الى مجهود يذكر او طهى فضلا عن رخص ثمنه فهو فى متناول الفقير والغنى على السواء لذلك كانت له مزاياه الاقتصادية ايضا وقد نصح علماء امريكا ربة الدار التى تريد الصحة والعافية لاولادها والقصد فى مصروفها ان تكون ميزانيتها على النحو الاتى :

- ٤٤ ٪ للبن ومنتجاته
- ١٢ ٪ للحم والسمك
- ١٣ ٪ للخبز والحبوب
- ١٧ ٪ للخضروات والفاكهة
- ٦ ٪ للبيض
- ٢ ٪ للسكر
- ٥ ٪ للمأكولات الاخرى

انا ننصحك يا سيدتى بالاكثار من تعاطى اللبن لك ولاولادك فهو غذاء كاف كامل .

**على شعبان —**
**المدرس بالجيزة الاعدادية الثانوية**

# بنت النيل تحل مشاكل

### جولييت .. جديدة !

درجت معه في بيت واحد منذ الطفولة فتزاملنا طفلين .. وتصادقنا مراهقين وتحاببنا شابين .. وهو ابن عمي ولكنه اقرب انسان الى نفسي حتى احس انني لا استطيع العيش بدونه يوما واحدا .. وحبه لي لا يقل عن حبي له .. وقد فاتح والديه في رغبته في الزواج مني .. ولكن امه رفضت بشدة لانها تريد تزويجه من بنت اختها هي نكاية في أمي لانهما يكرهان بعضهما كاغلب «السلايف» ويزيد الى ان والدي ووالده يتأثران برأي امينا ويشتركان معهما في العمل على التفريق بيني وبين ابن عمي .. فهل اهرب معه واتزوجه بعيدا عن احقاد اهلينا وقسوة قلوبهم . انه يغريني على ذلك .. ولكنني اتردد

**ع ــ محمد ــ طنطا**

**بنت النيل :**

انه من المؤسف المخجل حقا ان يعيش الاباء والامهات في القرن العشرين بذات العقلية التي كان يعيش بها والدا روميو وجوليت .. وقيس وليلى منذ اجيال بعيدة بعد عهود التأخر والتزمت .. وانا لا افهم كيف رضي والديكما باختلاطك وابن عمك طفلين وشابين ثم لا يرضيان بالجمع بينكما كزوجين والحل هو ان تحاولي انت أولا التوفيق والصلح بين امك وامه وازالة ما بينهما من احقاد .. فاذا فشلت في ذلك فعليك بامك انت وهي اقرب مخلوق لك ولاشك انك تستطيعين اثارة عواطفها عليك واستخلاص موافقتها وموافقة والدك عن طريقها .. وبذلك تكون التضحية اقل اذا تزوجت ابن عمك برضى والديك فان عدم موافقة والدى الزوج لا تجلب الخجل لانه رجل وله حق التصرف في مستقبله في حين ان هذا الحق ما زال محرما على الفتاة في كثير من الاسر المصرية !

### الحب .. من اول نظرة !

اذا كنت يا سيدتي ممن يؤمنون بالحب من النظرة الاولى .. فارجوك ان تستمري في مطالعة خطابي والا فامري لله .. انا طالبة اعدادي حدث ان تقابلت منذ شهر بشاب غريب عن اسرتي مقابلة عابرة ورغم انه لم يبد عليه الاهتمام بشخصي الا انني لا استطيع التخلص من التفكير فيه لحظة واحدة منذ رأيته فهو يملا خيالي ولما كنت اعرف أنه لن يهتم بمبادلتي عاطفتي فقد اصبحت في يأس وتفكير دائم .. لا ادري ماذا اصنع لاحقق حلمي فيه

**س.ا القناطر الخيرية**

**بنت النيل :**

ان حب النظرة الاولى لا يوجد يا صغيرتي الا في القصص الغرامية وروايات الجيب التي تلعب كلها دورا خطيرا بمشاعر الشباب .. اما في الحياة الواقعية التي لم تصل سنك بعد للتعرف عليها .. فان الحب الحقيقي يكون وليد التوافق والتآلف فلا تستسلمي لخيالات تولدها فيك سن المراهقة وربما شاعرية جو القناطر .. واذكري كلما شرد ذهنك اليه انه لا امل في التفكير في انسان لا يحس بك .. فان ذلك يشجعك تدريجيا على تناسي فارس احلامك !

### حب من الجامعة

أنا شقية تعسة ياسيدتي .. ولم أجد من ألقى اليه بقصة عذابي سواك .. وقد ترين في مشكلتي هذه ما يظهر بساطتها أو سذاجة تفكيري .. ولكنها مع ذلك تعذبني الى حد يدفعني للتخلص من الحياة .. هو زميلي في الكلية .. أحبني وبادلته الحب وتواعدنا على الزواج .. وكان صريحا معي فأفرغ ماضيه بين يدي .. وللاسف لم يكن بالماضي المشرف فقد كان عامرا بالقصص المثيرة عن علاقته مع الاخريات ومع ذلك فقد دفعني حبي للغفران .. ثم لم تلبث صور ماضيه المشينة أن طرأت في خيالي عندما بدأ يلح في طلب مقابلتي خارج الكلية .. ولما كانت ثقتي فيه ضعيفة بالنسبة لما علمته عن تصرفاته مع غيري فانني أصر على رفض مطالبه .. فأنا ياسيدتي فتاة مؤمنة بربي متمسكة بقيمي السامية .. ولكنني أخشى أن تدفعه مقاومتي الى التخلي عني بعد أن بلغ تعلقي بحبه حدا يجعلني أفضل الموت على التفكير في مستقبل لا يشاركني فيه .. وهأنذا أقف اليوم في مفترق الطرق أرجو توجيهك وارشادك .

## مشكلة كل يوم ..

تزوجته منذ سبع سنوات وانجبت منه اربعة أولاد وكنا نعيش في هناء حتى حدث أخيرا أن ذهبت معه الى بلدته لزيارة امه .. فانتهز فرصة اقامتنا هناك وعقد زواجه على سيدة غيري ــ علمت أنها لا تصل الى مستوى أصلي أو جمالي .. وعدنا الى القاهرة .. ولكنه مصمم على احضارها لمقاسمتي فيه وفي بيتي على مسمع ومرأى مني .. وكلما صارحته برفضي لهذا الوضع المذل الذي يريد فرضه علي دون ذنب جنيته أو تقصير في واجبي نحوه .. ثار علي وأهانني أنا وابنتي التي تعيش معي من أب غيره .. وهو يهددنا بانه سيجعلنا أنا وابنتي خادمتين لعروسته الجديدة هذه قصتي يا سيدتي .. بل هذه مأساتي التي حولت حياتي الى جحيم من العذاب والهوان .. وقد كنت استطيع التخلي عن هذا الزوج القاسي لولا أن لي طفلة منه شديدة التعلق به ولا تسكت عن البكاء عندما يتاخر عنها قليلا .. الامر الذي يزيد من عذابي عندما افكر في أن هربي من حياة الذل التي يريدها لي سيسبب الحرمان لاولادي من ابيهم ومع ذلك فانا لا اقوى على مواجهة الموقف ولا أدري بماذا أتصرف لانقذ كرامتي وأبقي على راحة اولادي في هذه المشكلة التي خلقها زوجي لنا وكنا من قبل في أمان !

**محتارة ــ ن . م**

**الازهر**

### استفتاء الشهر الماضي

الواقع أن استفتاء الشهر الماضي كان بمثابة الاختبار لاتجاه الشعور العام في موضوع الاسرة المصرية .. فقد ذهبت أغلبية الردود التي تلقيتها الى الانتصار للابقاء على تماسك الاسرة ــ وضرورة تضحية الابوين من اجل مستقبل الاطفال وتوفير الجو اللائق لهم بين رعاية الاب وحنو الام .. ويبدو انه كان للتصوير الحزين الذي قدم به صاحب المشكلة صورة حياته المحرومة مع زوجة أبيه .. كان لذلك التصوير أثره العميق في توجيه الاراء نحو التفكير في الحرمان الذي ينتظر أطفال بطل المشكلة .. فأصروا بأغلبية كبيرة على الافتاء في صالح الزوجة وأطفالها .. وأضاف البعض الى ذلك نصح الزوج بمحاولة خلق جو احسن في علاقته مع زوجته للارتفاع بمستواها .

**بنت النيل :**

أن هذا الصراع القائم فى أعماقك بين جامعية معذبة العقل والعاطفة هو النار التى ينصهر فيها ايمان المؤمنين .. وهى التجربة التى تمر بأصحاب الشخصيات القوية فلا تنزعجى واستمرى فى مقاومتك .. فاذا كان حبه لك حقيقيا فلا بد من تأثره بسلامة موقفك وتقديره لبطولتك .. واذا هرب من طريقك .. فقد أسفر عن خبث معدنه .. وعندها ستررين كيف تنفر طبيعتك الطاهرة منه .. وهذه نصيحتى لكل فتاة .. بأنه لا يوجد الرجل الذى يقبل الزواج بالفتاة التى لا تعرف كيف تحترم نفسها معه ..

### مقاييس الزواج

تعرفت به عن طريق شقيقته التى تجاورنا فى المسكن .. وكنت أحس بعطفه على ظروفى العائلية حيث أعيش مع زوجات أبى وأمى ... وتطور عطفه الى حب عميق نبيل كان له أعمق الاثر فى نفسى .. وعشت على أمل وعده لى بالزواج. ولم أكن لانتظر المفاجأة التى يعدها لى القدر فقد وقع فى يدى بالصدفة خطابان أحدهما منه الى باب المشاكل فى جريدة محترمة والاخر من رد الجريدة عليه وهو يتلخص فى نصحه بعدم الزواج من الفتاة التى يحبها وهو أنا ــ بحجة ان مستوى أسرتى يقل عن مستوى أسرته ومنذ ذلك الوقت .. وأنا أتعذب دون أن أفاتحه أو يفاتحنى .. ولكننى فى نفسى أشعر بجرح عميق لكبريائى .. فان مستوى أسرتى ليس فى الدرجة التى يخجل منها من يتقدم لخطبتى هذا الى جانب أن اعتزازى بحبه كان على أساس شعورى بتقديره لظروفى وعطفه على .. فهل أواصل صمتى أم أقطع علاقتى به احتراما لكرامتى ..

**أنسة ف ــ م ــ المنيا**

**بنت النيل :**

اننى أقدر اعتزازك بكرامتك .. ومع ذلك فأنا لا أفهم كيف يقيس بعض الناس الفتاة بهذا المقياس المزرى ... خاصة وأنت تقولين فى خطابك ان هذا الشاب قد بنى حبه لك على اعجابه بأخلاقك وعطفه على ظروفك . وكان فى هذا ما يكفى للحكم لك .. وبودى لو أمكن لخطيبك ان يستمع لكلمتى هذه ليثق فى أن أخلاق الزوجة واخلاصها هو الذى يجب أن يكون كل رأسمالها ..

فلا جاه الاب .. ولا عراقة أصل الام .. ولا أفخم المظاهر .. يمكن أن توفر السعادة بين زوجين اذا لم يتوفر بينهما التقدير الشخصى وتوافق الطباع وعندى أنك تستطيعين أن تتغلبى على كل المصاعب بقوة شخصيتك وكمال أخلاقك ..

### وكيل المحامى !

تكرر زواجى وطلاقى بسبب عدم انجابى أولادا وطمع الازواج فى مالى ومنذ سنة تعرفت برجل فى مكتب المحاماة الذى يتولى قضايانا وكنت أظنه المحامى فلم أمانع فى مبادلته العاطفة التى أظهرها نحوى ولكننى علمت حديثا انه وكيل المحامى وليس المحامى .. ولكن بعد أن كنت قد أحببته واتفقت معه على الزواج .. وهو متزوج وله طفلان وقد أصبحت أعيش فى حيرة بالغة ... هل أفاتح والدتى برغبتى فى الزواج منه ورفض باقى من تقدم لخطبتى مع العلم انهم جميعا من أصحاب الاولاد أم أن الفارق بين مستوانا الادبى وبين مستواه يجب أن يفرض على رفضه وتناسى حبه .. اننى أنتظر ردك الذى سأجعله فصل الامر فى مشكلتى .

**س ٠ ع ــ المنصورة**

**بنت النيل :**

ماكنت لاتردد فى نصحك بالزواج من هذا الذى فضله قلبك فأنا لست من أنصار التضحية بالحب والسعادة من أجل المظاهر والفوارق المادية .. ولكنى فقط أريد ان أنبهك الى أن عين الحب قد أخفت عنك أخطر عناصر الموضوع .. وهو أن نجاحه فى ايهامك مدة سنة بأنه المحامى وهو ليس المحامى .. ان نجاحه فى ذلك يدل على أنه مضلل أصيل الامر الذى يجعل حبه لك موضع نظر .. لانه لو طبق تصرفه فى انتحال شخصية ليست له بقصد التقرب الى قلبك .. وعلى باقى تصرفاته معك لوجب التشكك فى نواياه .. وثم سبب آخر يدفعنى لنصحك بنفض يدك منه .. هو أنه أب لاطفال .. والزواج عندى من رجل رب أسرة وأبى أطفال يعتبر فى جبين الانسانية جريمة ..

## الى رئيسة التحرير

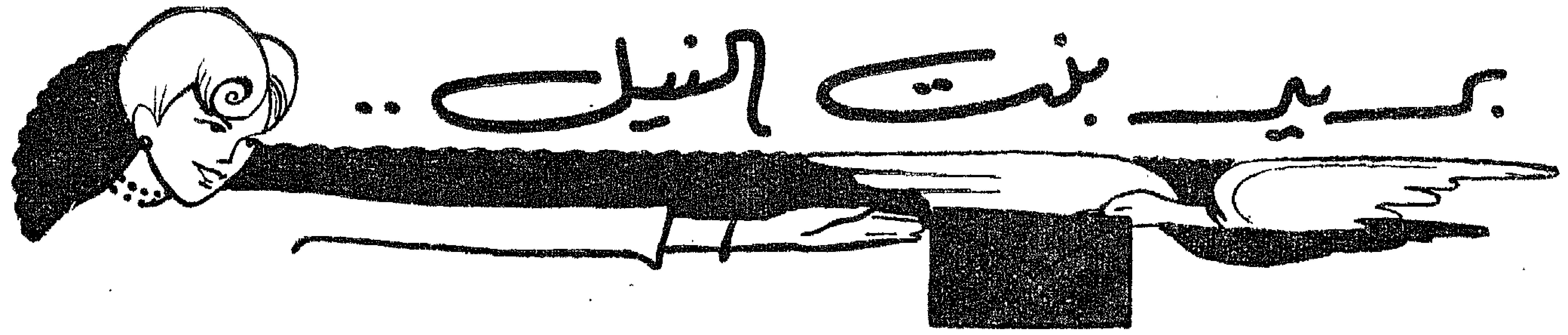
سيدتى :

**التقيت فى غمار هذه الحياة التى لا ترحم ضعيفا .. بفتاتين قاصرتين سارتا بضع خطوات فى طريق الرذيلة تحت ضغط الظروف القاهرة التى تحيط بكل من لا مأوى لها او عمل أو اسرة .. جمعنى بهما الشيطان .. ولكنه لم يهزمنا .. وعرفت المأساة فتغلبت الشفقة والنخوة فى قلبى . وصممت على انقاذهما مما يحيق بحياتهما القاسية وهأنذا اتجه اليك بالذات فى طلب معاونتى على تحقيق هدفى النبيل لما اعلمه عن تكريسك جهودك لتحرير المرأة وحمايتها .. فإن أطمع من رائدة المرأة المصرية أن تعمل لحل هذه المشكلة باسم الانسانية والضمير الحى .. لعل اهتمامك بهذه المشكلة يكون المشجع لغيرى من الشبان على الترفع عن استغلال بؤس هؤلاء اللاتى تلقى بهن الاقدار فى طريقنا ..**

**م ٠ ب ــ شبرا**

ان هذه النخوة وقوة الارادة التى وجهتك هذه الوجهة النبيلة لهى رمز النهضة التى تسير بجيلنا نحو التحرر والكمال ... والواقع ان اصلاح أى مجتمع يتوقف على مدى فهم كل مواطن اواجبه نحو المجموع .. حتى يمكن تخليص حياتنا الاجتماعية من أدران الفساد والانحرافات .. فلك منى الشكر .. ومن الوطن التقدير .. وأرجو أن تتكرم بارسال الصغيرتين البائستين الى مكتب عمل بنت النيل بمقر الاتحاد ٤٨ شارع قصر النيل حيث يمكن لنا تدبير العمل الشريف الذى ينقذهما من الانحراف فمما لا شك فيه ان الاحتياج هو سبب هذه المشكلة وليس كالعمل وسيلة ناجعة لحماية الفتاة وتأمين مستقبلها وحفظ كرامتها وشرفها الى جانب أنه الضمان لخلق روح الجد والثقة فى النفس

**رئيسة التحرير**




## بريد الاطباء

**يجيب على هذا البريد طبيب بنت النيل الخاص**

**الى الانسة م . ع :**

عليك بالمداومة على قراءة المجلة . واستعملي دواء الشعر المنشور في عدد نوفمبر الماضي .

**الى م . عزوز امين ببني سويف :**

دواء قشر الشعر نشرناه في عدد نوفمبر الماضي . أما بخصوص القشف فيجب تجفيف الوجه عقب غسله بفوطتين الاولى لتنشيف الماء والثانية لعمل تدليك بسيط بعد ذلك حتى لا يترك الوجه مبتلا وعقب ذلك يوضع Coldcream على البشرة .

**الى ا.ا. الصفتي بالاسكندرية :**

حالتك تستدعي الكشف بواسطة منظار فعلى السيدة أن تستشير جراحا للكشف عليها وتقرير العلاج، وابداء الرأى بدون كشف مستحيل .

**الى السيدة ح.م.ل.فهمى بالسويس :**

عليك باستعمال دواء الشعر الذى نشرناه في عدد نوفمبر الماضي .

**الى السيدة م. الصفتي بالاسكندرية:**

استعملي دواء الشعر الذى سبق ان نشرناه في عدد نوفمبر الماضي واذا لم يفد هذا الدواء اعرضي نفسك على طبيب اخصائي في الامراض الجلدية .

**الى ن.ف.ع طرف السيد ع. قنديل بالبلينا :**

ربما كان السبب في صغر الصدر عدم توازن في افرازات الغدد الصماء ويجب عرض الحالة على اخصائي في أمراض النساء .

وبخصوص شعرك جربي دواء الشعر الذى نشرناه في عدد نوفمبر الماضي .

**الى الانسة ن. الصفير :**

عليك بعمل تمرينات رياضية عامة وقد نشرنا منها الكثير على صفحات المجلة ثم عليك بتدليك صدرك ثلاث مرات يوميا مع عدم الاكثار من تناول المواد الدهنية والنشوية . واذا لم يفلح هذا العلاج عليك باجراء عملية تجميل

**الى س. س عبد الله بشارع فاروق:**

١) يجب عدم توجيه اى لسوم اليها ٢) يجب عدم شرب سوائل قبل النوم بثلاث ساعات ٣) يجب ان تذهب للتبول قبل النوم ٤) يجب ايقاظها مرة بالليل للتبول ٥) يجب ان تمتنع عن تناول الاطعمة التى يدخل فيها البهار والاملاح ٦) يستحسن تغيير محل اقامتها وارسالها الى الارياف لتغيير الهواء ٧) اذا لم يحدث تحسن بعد ثلاثة شهور اعرضيها على اخصائي في امراض الاطفال

**الى ج.ج بمصر :**

١) عليك بغسل قدميك بالماء الساخن والصابون ٢) عليك بتنشيفهما عقب ذلك ٣) امسحي الجرح بعد ذلك بالكحول ٤) ضعي بودره سلفاكول على الجرح ٥) ضعي شاش معقم بين الاصابع ٦) اربطي الاصبعين المحيطين بالجرح مع بعضهما لمدة ثلاثة ايام ٧) كررى العملية السابقة بخطواتها كلها اذا لزم الامر

ج.ج بمصر وقومى به

**الى المشتركة ه.ا.ى باسوان .**

يقول طبيب بنت النيل انه من الصعب كتابة مذكرة الا بعد فحص المريضة شخصيا اما العلاج بالبريد فهو مستحيل والنصيحة التى يمكن توجيهها هي العناية بالغذاء لان المصابين بالدوسنتاريا بعد علاجهم يبقى عندهم التهاب في القالون عادة وهذا الالتهاب يحتاج الى غذاء خاص :

طعام الافطار : عسل ابيض – حلاوة او مربى – ينسون او كراوية

الغداء : لحم بتللو – فراخ – ارانب مسلوقة

الخضار : بطاطس – قلقاس – قرع مسلوقة

النشويات : ارز – مكرونة مسلوقة

الفواكه : المانجو او الفراولة

العشاء . مثل الغداء

المنوعات : ١) البيض – السمك – اللبن وملحقاته

٢) اللحوم غير المذكورة الحمراء والدهنية

٣) الخضروات غير المذكورة وكذا السلطات والطرشى والبهارات

٤) الجاتوهات والنقل (بندق – لوز والقهوة والشاى

## بريد الجمال

**تجيب على هذا البريد اليزابيث أردن اخصائية التجميل**

**ف.م.ن. الدقهلية :**

تطلبين الينا ألوان ماكياجات انما ننصحك باستعمال كريم للنهارملون لونا خفيفا وعليه قليل جدا من البودرة الناعمة . ولاكمال الماكياج استعملي « أى شادو » أخضر . أما أحمر الشفاة فليكن من لون الكرز . واستعملي لعنقك « بليشاين كريم » وماسك مرة في الاسبوع لتبييضه

**مشتركة بالزيتون :**

ا : اقرئي ردنا على أسماء محمود الاشوح . ولا تخافى على ملابسك من الاتساخ بهذا الكريم ان أحسنت وضعه على شعرك وتدليكه به جيدا . ب – الالة الكهربائية لتجفيف الشعر تساوى اليوم بين ستة جنيهات وخمسة عشر جنيها .

**الانسة ن.ف :**

خير شامبو للشعر هو « فلتا شامبو » . أما عن مستحضرات التجميل فاننا ننصحك على الاخص بتنظيف وتقوية وتغذية البشرة . وتوجد في السوق مستحضرات غالية وأخرى متوسطة . والمهم أن تسيرى وفق قواعد الجمال صباح مساء لتصلى الى أحسن النتائج .

**س. ع. طنطا :**

خير طريقة هي استعمال كريم يبيض البشرة وبالاضافة الى ذلك يجب عليك أن تنظفى بشرتك صباح مساء بكريم جيد للتنظيف فهو يذيب الاوساخ وله مفعول أقوى من الماء والصابون . ومن المستحسن استعمال ماسك « بالسانسيش كريم » الذى يساعد على تنشيط دورة الدم ويجعل البشرة أشد بياضا . استعلمى عما تريدين عند أصحاب الصيدليات ومحال بيع مستحضرات التجميل . أما عن السيقان فننصحك بالالعاب الرياضية سيرى على أقدامك في الهواء الطلق . وان كنت لا تستطيعين ركوب الدراجة استلقى على ظهرك في المنزل وحركى ساقيك في الهواء مقلدة حركتهما وأنت على الدراجة . أنت في حاجة الى تمرينات كثيرة من هذا النوع .

**خيرية محمد بالاقصر :** ننصحك باستعمال اليزابث أردن بليشنج كريم وباستطاعتك ان ترسلي عنوانك بالكامل لنرسل لك الكريم مع التعليمات لطريقة الاستعمال

**نعمت :** اذهبى الى حلاق مختص ليشير عليك باللون الذى يناسبك ويرشدك الى الطريقة الصحيحة

**س.ح.بورسعيد :** حيث لايوجد فرع لصالوننا ببورسعيد ننصحك باستعمال االكترا واكس ريفل لازالة الشعر الزائد

**د . د . بمصر الجديدة : (١)** للسمار الذى حول الأنف والذقن استعملي كلينزنج ثم بلينشنج كريم اليزابث اردن (٢) . للبشرة الدسمة استعملي امورانا كريم كقاعدة للبودرة ولخشونة الساقين استعملي مساج بالزيت بعد الحمام

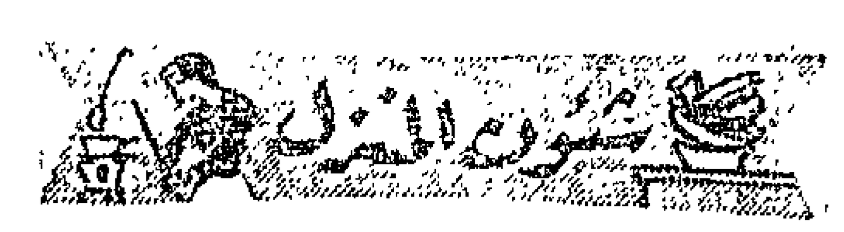
**انسة ب.ع.بهجورة :** استعملي ايت أور كريم . ودلكى به جلدة الراس ثم فرشى شعرك بفرشاة خشنة لمدة ربع ساعة قبل النوم

**ا.ع.ل.بالقاهرة :** نظفى بشرة وجهك باليزابث اردن كلينزنج كريم وسكين تونيك ثم ادهنى بسوذنج لوشن . اذهبى الى احدى المحلات الكبرى التى تبيع مستحضرات اردن لترشدك الى اللون الذى يجب أن تستعمليه

**ع.ف.ر. دمنهور :** (١) قد تساعدك الكهرباء على تحسين حالتك ولكن لا اضمن انقطاع نمو الشعر تماما . ننصحك بالحضور الى صالوننا لنعطيك بعض النصائح ونزيل لك الشعر النامي ببعض المستحضرات الخاصة . (٢) استعملي اليزابث اردن واكس

**نعمات حمد عبد الرحيم : (١).** لتنعيم شعر ابنتك استعملي ايت اور كريم ودلكى به جلدة رأسها وشعرها ثم اغسليه بالشامبو . (٢) لضعف شعرك وتقصيفه استعملي اليزابث اردن هير تونك رقم ٢ ، وفرشي شعرك بقوة لمدة ربع ساعة يوميا قبل النوم

**ع.ف. بالعباسية** لا يوجد لتنمية الصدر طريقة انجع من ممارسة الالعاب الرياضية واستنشاق الهواء الطلق بعمق والمحافظة على الصحة العامة .



**م.م الحبال ببور فؤاد :**

من الصعب تعلم دروس التفصيل بالمراسلة لانها دروس عملية بحته ولابد من مدرس أو مدرسة يشرف على تعليمك . وعلى كل حال خابرى **محلات جونو للتفصيل بشارع** عماد الدين فوق محلات باتا فستوافيك بما تطلبين

**مجهولة من المحلة الكبرى**

امتحان المسابقة فى الخياطة والتفصيل لا يعقد الا كلما كانت مدارس الفنون والمشاغل فى حاجة كبيرة الى مدرسات ممتازات فى هذه الناحية . ومع الاسف لن يعقد امتحان هذا العام

**فتاة عربية بدير الزور :**

لاحظى أن مقادير الاصناف التى تعطى لك هى بالمكاييل المصرية ويمكنك تحويلها الى الجرامات او الكيلوجرامات بالنسبة الاتية ٢ ١/٤ رطل مصرى = كيلوجرام واحد . الرطل المصرى = ٤٥٠ جراما

**نادية امين سليمان بطنطا :**

سبق أن نشرت طريقة حفظ عصير الليمون فى عدد نوفمبر سنة ١٩٥٢ : فارجعى الى هذا العدد .

**حرم محمود السلاوى مهندس رى شرق مغاغة :**

١ ـ سنجيبك الى رغبتك قريبا .
٢ ـ اعداد المجلة التى تطلبينها يؤسفنا عدم وجودها .

**انصاف احمد الصفتى بالاسكندرية:**

أصناف الطعام التى تطلبين نشرها سهلة جدا ودارجة بجميع المنازل ولكنى سأجيبك الى رغبتك بنشر هذه الاصناف تباعا فى اعداد المجلة

**الراسلة و.م.خ الاشمونيين**

اغسلى قمصان نومك التفتاه بماء دافىء وذوب الصابون مع الضغط الخفيف بين راحتى يديك . تجنبى الدعك الشديد كذلك دعك الصابون على القماش . واعصرى القميص بواسطة الضغط بين يديك حتى لا يتمزق ثم اشطفيه جيدا فى ماء دافىء لازالة الصابون ثم فى ماء بارد ويعصر بين راحة اليدين ثم لفيه فى بشكير لازالة اكبر كمية من الماء وانشريه فى الهواء بعيدا عن الشمس واكويه وهو مندى

التافتاه يصمغ دائما فى ماء مصمغ بنسبة ملعقة كبيرة الى ٢ كوب ماء لاعطاء التافتاه صلابته المعتادة ولكنى لا استحسن ذلك مطلقا فى قمصان النوم . اذ يجب ان تكون قمصان النوم لينة ناعمة

**الى السيدة بادفو ـ غرب**

١ . ـ لا تخافى مطلقا من غسيل روبك الساتان اللبنى المكلف بالدانتيل ـ اغسليه عدة مرات بالماء الدافىء ومذوب الصابون أو بمبشور صابون لوكس حتى لا تضطرى لدعك الصابون عليه . واغسليه بطريقة الضغط الخفيف بين يديك وأبذلى عناية خاصة بالمكان المبقع بالزيت ثم اعصريه بالضغط أيضا بين يديك حتى لا يتأثر النسيج من عملية العصير المعتادة . أعيدى غسله مرتين أو ثلاث مرات بنفس الطريقة حتى تتأكدى من نظافته ثم اشطفيه بماء دافىء لازالة الصابون ثم فى ماء بارد وأعصريه ثم أنشريه فى مكان طلق الهواء بعيدا عن الشمس ويكوى بعد ذلك وهو مندى .

٢ ـ حاولى تنظيف أدواتك الفضية بدعكها بمعجون مكون من الماء والاسبيداج ثم أتركى هذا المعجون يجف عليها ولمعيها بفوطة من الكستور أو القماش اللين حتى تلمع . واذا لم تنفع هذه الوصفة فهذا دليل على ان الفضة المصنوعة منها أدواتك غير خالصة ولذا يحسن ارسالها الى **محل من المحلات المختصة** باعادة الطلاء .

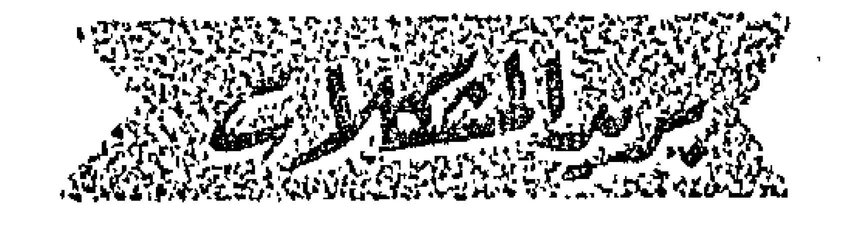
**مواطنة س.ح قارئة بنت النيل :**

ان غسل طقم حجرة النوم المصنوع من الساتان المضرب يتلفه لانه محشو بالقطن وانصحك ان تغسليه بالبنزين عدة مرات اوبالجاز ثم عصره جيدا ولفه وعصره ثانيا فى بشكير لاستخلاص جميع البنزين او الجاز انشريه بعد ذلك على الحبل فى الهواء الطلق لاكبر مدة ممكنة لازالة رائحة الصابون . ولن انسى ان انبهك الى ضرورة الاحتراس الشديد اثناء الغسل بالبنزين . يجب ان تكونى بعيدة عن المطبخ او الحمام ، بعيدة عن اى شىء ملتهب ويحسن ان يكون الغسل فى مكان طلق الهواء وفى وقت لا يكون فيه اى وابور والع بالمنزل

استعملى البنزين كذلك فى غسل فستانك السواريه المطرز بالترتر والفساتين القطيفة ولاحظى السرعة الزائدة فى غسله . لان مثل هذه الاشياء يتلفها الماء والصابون

اما بقعة الكولونيا فانه لا يمكن مع الاسف ازالتها لانها عبارة عن زوال اللون فى القماش بتأثير الكحول فاحذرى ذلك مستقبلا





**الى الانسة ف.و. بالجيزة :**

١) ان مقاس الرسم يوضع حسب المساحة الموجودة وأما الباقى فمتروك لذكاء القارئات وهذا الذكاء متوفر عندك والحمد لله
٢) وبخصوص ثمن المجلة فقد كان بودنا تخفيضه حسب طلبك لولا أن تكاليفها باهظة ولاحظى أن عدد صفحات المجلة ٨٠ صفحة

**ع.ص. العباسية :**

لا تندم على ما فات . التحق بمدرسة ليلية واستعد لامتحان شهادة اتمام الدراسة الثانوية القسم الخاص

**فاطمة عبد الحميد :**

عنوان الفنانة التى تريدين الحصول على صورتها موجود فى دفتر التليفون

**عايدة .. الاسكندرية :**

القصة التى ارسلتها لنا طويلة جدا ولو اردنا نشرها لاستغرقت خمس صفحات من بنت النيل . ارسلى لنا قصة غيرها تتفق وذوق قارئات بنت النيل على الا تزيد على ثلاث صفحات من حجم الفولسكاب

**الى م . على الخياط بدمشق :**

لقد نشرنا هذه الموازين فى العدد الماضى فلعلك اطلعت عليها .

**الى قارئة بنت النيل ـ س.ع ـ بمغاغه :**

١ ـ من الصعب قبول ابنتك فى اى مدرسة ابتدائية لكبر سنها حيث أنها بلغت ١٧ سنة ويمكنها أن تواصل دراستها فى المنزل وتتقدم للامتحانات العامة فى نهاية كل مرحلة .

٢ ـ المعهد العالى للتدبير المنزلى والفنون الطرزية عنوانه شارع المطبعة الاهلية ببولاق أمام الترسانة والتعليم فيه بالمجان ومدة الدراسة اربع سنوات ولا تقبل فيه الا الطالبات الحاصلات على مجاميع عالية .

**الى القارئة الجامعية ـ س . عبد الرحمن ـ بحدائق القبة :**

هذا يتوقف على ذوقك فى كيفية تنسيق حجرة نومك . وأنا شخصيا لا أستسيغ شغله بالتل أوالقصب ـ عليك بالبساطة التامة فى زخرفة مفرش سريرك وسنوافيك عما قريب برسم مبسط لمثل هذا المفرش .

**ع.و. ميت غمر :**

اتصلى بالادارة يوميا بين الساعة التاسعة والواحدة أو مساء بين الساعة الخامسة والسابعة

**س.ع بورسعيد :**

لم يصلنا خطابك الاول . سنعمل على اجابة طلبك فى العدد القادم ان شاء الله

**د.ح.س. المنصورة :**

لا تيأسى من قصر قامتك فالجمال يتوقف على تناسب الاعضاء وابراز محاسنها

**الى جارة البحر ـ ببيروت :**

الشعر الاصفر المجعد ظاهرة من ظواهر الجمال ، فلم هذا القلق ؟
أما شكواك من صعوبة تسريحه لجفافه فلا يوجد له سوى الدهن بزيت الزيتون النقى أو البريانتين السائل . أما القشر الذى ظهر فى شعرك فليس قطعا نتيجة استعمالك زيت الزيتون ، فجفاف جلد الرأس أسبابه كثيرة قد يكون أحيانا نتيجة لضعف عام فى جلدة الرأس أو اهمال مرحلة شطف الشعر جيدا من الصابون عقب غسله .

وأما بخصوص سؤالك الثانى عن طريقة ازالة البقع الداكنة على بلاط الرخام الابيض الموجود داخل المنزل فقد أوضحت لك الطريقة فى صفحة « بنت النيل فى شئون منزلك » هذا العدد .

( البقية على ص ٧٠ )



**امتحنى معلوماتك التاريخية**
**الاجابة الصحيحة**
« انظرى ص ١١ »
١ ـ السكر
٢ ـ الاسبان والبرتغال
٣ ـ امريجو فسبوتشى
٤ ـ كربلاء
٥ ـ عباس بن فرناس

# أضواء على الفن ..!

شاهد جمهور السينما المصرية أخيرا فيلما جديدا حاز اعجاب المتفرجين واعتبروه شيئا جديرا بالمشاهدة والتشجيع ، وتعددت كلمات الصحف في تحية الفيلم وأصحابه وأبطاله تماماكما نحييه نحن الان في هذه الكلمة الهادئة

كل هذا طبيعي وجميل ، ولكن هناك شيئا آخر ينبغي ألا يغفل في هذه المناسبة ، وهو شيء له خطره ... أيقظ في أذهاننا حقيقة هذه الحملة التى اثارها الاستاذ محمد التابعى في مقالاته المعروفة بعنوان «فن حرامية » !





استر وليامز
سمكة هوليوود الفاتنة



عليه فوزى
بنت البلد .. من نجوم الغد . !

* * *

وموضوع البحث في هذه الكلمة القصيرة هو ان كثيرا من موضوعات الافلام المصرية جاءت صورة طبق الاصل من بعض الافلام الاجنبية التى سبق عرضها في دور السينما في مصر .. من حيث الفكرة والقصة والموضوع كاملا .. !

ان الامر ليس أمر فيلم مصرى واحد ، ولكنه مع الاسف أمر كل فيلم مصرى يبدو ناجحا فى أعين جمهور النظارة . القصة والسناريو وطريقة الاخراج واللقطات التصويرية المختلفة والتأثيرات الموسيقية ... كل هذا ينقل نقلا كاملا .

أن الاقتباس ليس عيبا ، ولكن نقل فيلم بأكمله بهذه الصورة هو العيب كله ... والاشرف للمنتج المصرى ان يقول فى مقدمة فيلمه انه نقلا عن الفيلم الفلانى ... من حيث اقتباس الفكرة الفكرة فقط ... ويذكر أسماء المؤلف والسيناريست وكاتب الحوار والمخرج الحقيقيين .. من ان ينسب الى بعض منا أشياء لا تمت الينا بصلة .

(ى)

# همسات فنية

## الفرقة المصرية تنتظر عملا حازما

### يا تلحقونا .. نفوسه !

قدمت الفرقة المصرية الحديثة على مسرح حديقة الازبكية مسرحية «ياتلحقونا ياماتنحقوناش» وهى من نوع الفودفيل الذى يقوم على مجرد فكرة تلعب بمشاعر الجماهير دون أن تنطوى على موضوع كبير . والمسرحية مقتبسة وقام باخراجها فتوح نشاطى . أما التمثيل فقد نهض به يوسف وهبى مع فاخر وسامية رشدى وراجية، ومنسى ، والحريرى ، وكان تمثيلا ناجحا الى الحد الذى يدعونا الى أن نطلب من يوسف أن يضاعف جهده فى هذا اللون الذى يتضاعف له اعجاب الجمهور بممثله الكبير .

أما على مسرح دار الاوبرا فقد قدمت الشعبة الثانية من الفرقة المصرية مسرحية الاشباح لمؤلفها هنريك ابسن ومن اخراج عبد الرحيم الزرقانى . وهى من نوع الدراما الناعم الذى لا يدرك الاحاسيس الرفيعة فيه الا الذين وهبهم الله هذا الادراك الرفيع وقد فات الذين اختاروها أنه ليس كل ما ينجح عند جمهور ما يلاقى النجاح ذاته عند جمهور آخر

وعلى مسرح الازبكية أيضا قدمت مسرحية أخرى من النوع الكوميدى المصرى « نفوسة » من اخراج حمدى غيث وتمثيل سميحه أيوب وسناء جميل والحريرى وبقية الشعبة ، والمسرحية ناجحة بغير شك وكان محتوما أن تنجح وهى من النوع الكوميدى الذى يهرب اليه جمهور المتفرجين من أعباء الحياة ...

هذه الكلمة الهادئة نوجهها الى الاستاذ يوسف وهبى الذى يشرف على الفرقة المصرية فى عهدها الحديث ، لا لانه استاذ المسرح المصرى فحسب ولكن لانه أيضا أقدر رجل على ادارة هذه الفرقة ما فى هذا شك .

أحب أن أقول أن الفرقة المصرية تستعين بممثلين من الخارج رغم عدد ممثليها الضخم .. الذى لا يؤدى عملا فى أغلب الاحيان ، وفى الوقت ذاته لا تفيد الفائدة الكافية من كثيرين من كبار الممثلين فيها لانهم يتمارضون الذى نفهمه هو أن يبقى الصالحون للعمل ويخرج الاخرون ليفسحوا المجال للصالحين للعاملين .. اذ لا معنى لان يشغل القاعدون بعض الوظائف وهم لا يؤدون عملا

وبهذه المناسبة نحب أن نسأل عمن يختار هذه الوجوه العجيبة لادوار الكومبارس « المجاميع » تلك الوجوه التى لا تناسب التمثيليات ، وتثير سخط الجمهور والتى لا تصلح لشىء نكتفى بهذه الكلمة الان !

### باليه .. !

يظهر أننا نستخف بعقول الجماهير استخفافا كبيرا ، ونحاول أن نقنعهم بما لا نقتنع نحن أنفسنا به ... حين نقدم لهم شيئا تافها ونقول لهم : أرأيتم أى فن وأى عبقرية نقدمها لكم على مسرح دار الاوبرا ؟!

الواقع أننا لا نستخف بعقول الجماهير ، فقد أثبت الجمهور أنه أذكى منا ، أثبت هذا بطريق عملى صامت هو الاعراض تماما عن زائف الفن الذى نريد أن نقدمه له على أنه الفن الرفيع . وأخيرا نجد أنفسنا أمام هذه الحقيقة الرائعة لا نستخف الا بأنفسنا !

هذا الكلام نقوله بمناسبة موسم الباليه فى دار الاوبرا الموسم الذى تنشر فيه الدعايات ثم ترفع الستار فيه مع هذا عن الشىء الهزيل الذى أسموه فرقة الباليه اليوغسلافى !

فى العام الماضى ثنائى باليه أسبانى ، كان لا يلاقى نجاحا كافيا ، وكنا نرثى لحاله ونشفق عليه من نقدات جمهورنا الوجدانى صاحب الاحساس الذرى .. ولكننا بعد أن شاهدنا الباليه اليوغسلافى هذا العام أدركنا جيدا أن الثنائى الاسبانى كان شيئا ممتازا .. فعسى أن يدرك هذا المسئولون عن هذا الامر ، فيعوضوا الجمهور فى بقية الموسم عما فاته فى الافتتاح !

**يوسف فهمى**



**سامية جمال**

راقصة فنانة ما فى هذا شك .. مسرفة فى حب الدعاية .. وفى حب الخير .. !



# جنون الغيرة

بدأ الامر ذات صباح حينما خاطبتني السيدة بوشامب لتذكرني بميعاد الحفلة الخيرية التي ستقيمها مع بعض نجوم المجتمع والتي دعيت لها مع جو .. لقد كان زوجها رئيس جو في العمل ، ومنذ أن وصلت للمدينة كزوجة لجو وهي دائمة العطف علي ..

وقالت السيدة بوشامب بنبرات صوتها الدافيء ..

ـ وبهذه المناسبة ، هناك رجل سيسر زوجك لمقابلته اذ أنه سيعمل في نفس عمله بالولايات المتحدة ، ولقد قابله زوجي هناك ولما حضر دعاه ليقيم معنا بضعة أيام..

واستطردت السيدة بوشامب في حديثها اللبق وهي تقول ..

ـ لقد أخبرني بوب باسمه انه .. انه دنيس كارميكال هل لا زلت معي ياعزيزتي ؟

وحملها التليفون تأكيدي بأنني لا زلت معها ولو أن الصدمة هزت كياني وتركتني كالمذهولة عن كل شيء مما دفع السيدة بوشامب للقول ..

ـ ان صوتك ضعيف يا عزيزتي..ان هذا الرجل سيكون معنا في الحفلة وكذلك شقيقتي وزوجها ..

ـ انني على يقين من أنها ستكون حفلة ممتعة .

وحينما وضعت السيدة بوشامب سماعة التليفون كنت أرتجف .. ولحسن حظي لم يكن جو موجودا .. ولكن لماذا يقابل مستر بوشامب دنيس كارميكال من دون الرجال جميعا؟ ولماذا يدعوه لزيارته والاقامة بمنزله بضعة أيام ؟

يجب ان أرجع للوراء .. بل الى زمن طويل مضى.. الى ذلك الوقت الذي كنت فيه في العشرين خطيبة لدنيس كارميكال.. وكانت خطبتنا واحدة من تلك التي تعقد في لحظة من لحظات المرح والانشراح المفاجيء.. فقد قابلته في احدى الحفلات ورقصنا سويا .. واستمر في زيارة منزلنا لمدة شهر اعتقدنا بعده أننا نحب بعضنا فأعلنا خطبتنا . ثم سافر دنيس للولايات المتحدة وأخذنا في التراسل ... وكانت خطاباتنا حارة في أول الامر ولكنها أصبحت عادية بعد ذلك ثم أتى الوقت الذي لم أعد فيه أتذكر وجه دنيس ولا مميزات شخصيته التي حببتني فيه . ولكنني ظننت أن الامور ستتحسن بعد عودته ، وعندما قابلته في المطار كنا كشخصين غريبين تماما عن بعضهما وأصبح يسيرا علي بعد ذلك أن أخبره أنني لا أستطيع الزواج منه وأنه من الاوفق أن نكون صديقين فقط .. وكان الشعور بالارتياح يبدو على وجه دنيس في ذلك الوقت فقد ترك هو الاخر شخصا يحبه في الولايات المتحدة .

ليس هناك ما يزعج في كل ما ذكرته ولكن . مع ذلك ـ فقد كانت علاقتي السابقة بدنيس هي النقطة السوداء في حياتي .. !

لم أكن على اعتقاد في تلك الغيرة العمياء التي يعانيها جو حتى أتى اليوم الذي أخبرته فيه عن دنيس ..

ـ ولكن ، هناك فتيات كثيرات يفسخن خطوبتهن ياعزيزي .. !

وكدت أضحك لان جو يأخذ الامر مأخذا خطيرا ولكن السحابة القاتمة التي ظللت وجهه جعلتني أقف صامتة. وكان جو رياضيا قوي الجسم ، وكانت تعبيرات الغضب تبدو قوية على ملامح وجهه الصريحة لدرجة أخافتني أن جو من أحسن الازواج وأعطفهم ولكن ، من جرب الغيرة وتأثيرها على النفس سيفهم موقفه ....

وسألني جو ..

ـ ما هي عاطفتك نحوه الان ؟

ـ لا شيء ... مجرد صديقين .

ـ هل هناك خطبة بدون حب ؟

ـ ولكني فسخت تلك الخطبة لاني لم أعد أحبه ياعزيزي .. !

ـ ألم يكن يأخذك بين ذراعيه حينما كنت خطيبته؟

واستمر جو في أسئلته التي كانت تهوى على رأسي كالمطارق حتى أنني صحت أخيرا ..

ـ كيف أثبت لك أنه لا يعني شيئا بالنسبة الى الان؟

ـ لا أريد منك وعودا ..

ـ ولكن لك الحق في طلبها على أن تقف نظراتك القاسية هذه ..

وبعد فترة من الصمت عاد جو يقول ..

ـ هل تقسمين على أنك لن تكتبي اليه أو تريه ثانية؟

وضحكت في راحة ما دام هذا هو كل ما يطلبه ثم أقسمت له على أن لا أقابل دنيس أو أكتب له بعد ذلك .. وقلت في سعادة ..

ـ بل انني لم أكتب له منذ سنتين ولا أعرف ما هو عنوانه الان .

ـ ولكن هل تردي على خطاباته اذا كتب هو لك ؟

وترددت قليلا في الاجابة فقد جالت في ذهني فكرة ماذا أفعل لو كتب لي دنيس يخبرني بزواجه السعيد .. ولكني لم أبال وقلت :

ـ أقسم انني لن أفعل .

ـ انني شديد الغيرة ولكن ذلك ليس الا لاني ..أحبك

وقلت مرددة برقة ..

ـ وانني أعرف ذلك يا عزيزي ..

والان ٠٠ وبعد كل ما حدث٠٠ها هو دنيس يحضر ثانية٠٠ولا بد أنه سيحييني في حفلة السيدة بوشامب بحرارة ثم يسألني مراقصته وأكاد أرى آثار هذه الغيرة ولكن كيف ؟ وفكرت كثيرا وأجهدت ذهني ٠٠ لو انني فقط لم أقسم لجو أنني لن أكتب لدنيس !؟ وبدأت – مع ذلك – أرتب صيغة في ذهني لخطاب ٠٠ ولكن ما الفائدة ما دمت لن أرسله ٠

ولم يبق سوى يومين على الحفلة وأنا لم أجد حلا ٠ وقرر جو أنني يجب أن أشترى رداء جديدا لاظهر به في الحفلة ٠٠ وقال بلهجة حلوة أحبها فيه ٠٠

– لا تراعي الاقتصاد ياعزيزتي فاني أريدك أن تكوني أجمل سيدات الحفلة ٠

يالله كم أحبه ٠٠ ولكن الحفلة كانت كابوسا ثقيلا على صدري ٠٠ هل أدعي المرض وأعتذر عنها ؟ ولكن جو الذي لا يتحمل ألما في اصبعي سيستدعي الطبيب وستظهر الحيلة ٠٠ بل انني حتى لو لم أحضر الحفلة لذهب جو مراعاة لرئيسه وزوجته وهناك لابد أنه سيتعرف الى دنيس ٠٠ وسوف تهييء له شكوكه أنني لم أذهب الا لانني لا أجرؤ على مقابلة حبيبي القديم ٠٠

وأخيرا ، وفي الليلة السابقة على الحفلة فقط٠٠ قررت أن لا أبر بقسمي وأن أكتب لدنيس شارحة له ظروفي وأسأله أن يرجع للولايات المتحدة سريعا ٠٠٠ وكتبت بعد أن مزقت كثيرا من الاوراق ٠٠

« عزيزي دنيس

لقد تزوجت منذ خمس سنوات وعشت في سعادة تامة، ولكن زوجي كان دائما شديد الغيرة بالنسبة لعلاقتنا السابقة ٠٠ فهل يمكن أن لا نتقابل غدا ؟ أنا أعلم أنه مطلب كبير ولكني أطلبه معتمدة على نبل أخلاقك وعلى صداقتنا وعلاقتنا السابقة ٠٠ أرجوك يا دنيس انتحل أي عذر ولا تحضر الحفلة كما أرجوك أن تحتفظ بهذا الخطاب لنفسك فقط ، وانه أشق خطاب كتبته ولكني أعتمد عليك ٠٠

سيليا

وعنونت الخطاب باسمه على منزل آل بوشامب ثم ألقيته في صندوق البريد ٠ لقد حنثت بقسمي ، هذا صحيح ، ولكني كنت موقنة من أن الامور ستسير سيرا حسنا حينما يقرأ دنيس خطابي ٠

ولم يكن قدحضر أحد بعد الى مكان الحفلةحينما وصلنا فتركت حقيبتي على المائدة ثم ذهبت للرقص مع جو٠٠ وكنت أحلق في سماء السعادة حينما لمحت عائلة بوشامب تدخل من الباب وقال جو ٠٠

– من ذلك الاسمر الذي يسير معهم ؟

وكنا نرقص حينماتذكرت دنيس بشعره الفاحم وبشرته الملونة التي كانت تجعل الناس يطلقون عليه ٠٠٠٠ الاسمر ٠

وقال جو ٠٠٠

– هيا نحييهم

وكنت أريد مواصلة الرقص حتى تتأجل الكارثة أكبر وقت ممكن ولكن جو أمسكني من مرفقي ثم سرنا معا الى المائدة ٠ وكنت أشعر أن دنيس ينظر الي دون أن ألتفت اليه ٠٠ لقد كرهته في ذلك الوقت ٠٠ فقد خيب رجائي ٠

وأخذت أنا وجو نصافح الموجودين جميعا وحينما جاء الدور على دنيس نظر الى جو متسائلا فسارعت السيدة بوشامب الى القول ٠٠

– ألا تعرف مستر دنيس كارميكال ٠٠ انه مهندس مثلك ولابد أنكما ستسران لمعرفة بعضكما وجاءت جلستي بجانب دنيس فجلست وأنا أتحاشى أن أنظر الى جو وحينما فعلت رأيت الثورة التي خشيتها تعتمل في عينيه بينما كان دنيس ينظر الي مبتسما ٠٠ وكنت أشبك أصابعي في عصبية ولا أقوم بواجب تحيته مما دفعه الى التعجب من سلوكي نحوه ٠٠

وكانت السيدة بوشامب تتحدث بطلاقة عن تنظيمات الحفلة التي لم تنس شيئا منها ٠٠ وقال زوجها ٠٠

– أراهن أنك لم تعط مستر دنيس الخطاب الذي وصله ليلة أمس ياعزيزتي؟

وضحك الجميع وهم ينظرون تجاه السيدة بوشامب ماعداي أنا وجو٠٠

وقالت السيدة بوشامب في انتصار ٠٠

– لقد خسرت الرهان ياعزيزي ، لقد نسيته فعلا ليلة أمس ولكني أعطيته له هذا الصباح أليس كذلك يا مستر دنيس ؟

– بلى يا سيدتي وان كنت لم أقرؤه حتى الان ٠

وأخرج دنيس الخطاب من جيبه ثم نظروا اليه وابتسم في وجهي وهو يقول ٠٠

– آه ٠٠ انه منك ٠

لم أجب بحرف ولكني نظرت للسحابة القاتمة على وجه جو الذي نهض وهو يقول ٠٠

– هل نرقص ؟

وكنت أشعر بقبضته الحديدية تمسك بذراعي وأنا أفكر فيما سيقوله دنيس للسيدة بوشامب وهو يرقص معها٠٠لابد أنه سيخبرها بأنناكنا مخطوبين ونبهني صوت جو وهو يقول بحدة ٠٠٠

– اذن فقد كتبت اليه وحنثت بقسمك ؟

– نعم ولكن ٠٠٠

– كنت تعرفين انه سيحضر الحفلة وأنك لا تستطيعين منع نفسك من الاتصال به.

– ليس الامر كذلك ولكن ٠٠٠

– لا لزوم للحديث اذن

– أرجوك يا جو انني أشعر بتعب ٠

– ياللعجب ، كنت منذ قليل في غاية الانشراح

وكانت الانظار موجهة الينا فقد أصبح صوت جو عاليا ٠٠ وكان الجميع يدركون اننا نتشاجر ٠٠٠ لقد أصبح الامر مفزعا وكان الانتظار بعد ذلك وتمضية السهرة أمرا شاقا على ٠٠٠ وحينما قربت الى الباب أفلت من بين ذراعي جو وأنا أقول ٠٠

– اعتذر عني للسيدة بوشامب ٠٠ انني ذاهبة الى المنزل ٠٠

واندفعت مسرعة الى باب الخروج بعد أن أخذت معطفي وحقيبتي ٠ ووصل جو للمنزل بعدي بقليل ٠٠ وجلس قبالتي وأخذنا ننظر لبعض وكأنما لا يعرف أحدنا الاخر وقال جو ٠٠

– لقد أخبرت السيدة بوشامب أنك شعرت بتعب مفاجيء ٠

– أشكرك ٠

ثم خيم الصمت فترة الى أن قطعه جو قائلا وكأنما يناجي نفسه ٠٠

– أما حبيبك القديم فلم يقل شيئا ٠٠

وكنت أعلم مدى الثورة التي تعتلج بصدره ومدى مقاومته لها ، كما كنت أعلم أنه سيبدأ توا في استجوابي وقال جو في صوت حزين أقرب الى النواح ٠٠

– لقد قيل لي أن هذا النوع التافه من الرجال يعجب السيدات دائما ٠

– أعتقد أنك لا تدري ما تقول ٠

– نعم، ولكني أدري تماما أنك أقسمت بعدم الكتابة اليه ٠

ما الفائدة من سرد تلك

( البقية ص ٧٠ )

# كيف تصنعين هذا الجرسيه ؟

( بقية المنشور على ص ٤٦ )

استمرى بالشغل سطر مقلوب وسطر عدل مع حفظ الغرزة الفاصلة بين المرد وبقية الصدر مع زيادة غرزة جهة خياطة الجنب فى السطر الثانى ثم كل عاشر سطر الى أن يصل العدد الى ٨٨ غرزة - اشتغلى ١٣ سطر

اشتغلى مثل الجهة اليمنى من العلامة × × الى العلامة × × ثم اشتغلى ٣٨ سطر ثم اشتغلى مثل الجهة اليمنى من العلامة × × × الى العلامة × × ×

**الاكمام** - استعملى الابرة نمرة ١٣ واعملى ٩٠ غرزة - اشتغلى غرزة عدل وغرزة مقلوب الى أن يصل البليسيه حوالى بوصة واحدة استعملى ابرة نمرة ١١ واشتغلى سطر مقلوب وسطر عدل مع زيادة غرزة فى بداية ونهايةالسطر السابع ثم الزيادة كل ٦ أسطر بعد ذلك الى أن يصل العدد الى ١٠٠ غرزة . اشتغلى ١٣ سطر .

**الحردة** : اختصرى ٦ غرز فى أول السطرين التاليين ثم غرزة فى بداية ونهاية كل سطر ١٦ مرة ثم كل سطرين من ( سطر فيه وسطر ما فيش ) الى أن يصل العدد الى ١٦ غرزة - اختصرى ٣ غرز فى بداية السطرين التاليين - اختصرى الباقى

**الجيب** : استعملى الابرة نمرة ١١ واعملى ٣٨ غرزة - اشتغلى سطر عدل وسطر مقلوب الى أن يصل الشغل الى ٤ بوصة ونصف بوصة اشتغلى غرزة عدل وغرزة مقلوب لمسافة بوصة - اختصرى بدون استعمال الشد مع ملاحظة شغل الغرز العدلة بالعدل والمقلوبة بالمقلوب أثناء الاختصار .

**الكولة** : استعملى الابر نمرة ١٣ واعملى ١٢٢ غرزة واشتغلى سطر عدل وسطر مقلوب ١٤ سطر .

**اتمام الشغل** : يجب كى الاجزاء من الظهر بواسطة خرقة مبللة وعدم الضغط الشديد . لا تمسى البليسيه اثناء الكى بل اتركيه . خيطى الكتف والاكمام والجوانب. عرض الخياطة حوالى تمن بوصة . اقلبى البليسيه الموجود بالجيب على الوجه - ثبتى الجيب فى الجهة اليسرى - ضعى آخر الجيب على بعد ٣ بوصات تحت حردة الكم الايسر وحرف الكم على بعد ٢ بوصة و٣ أرباع البوصة من حرف الجهة اليسرى الى حافة المرد - بطنى المردين الاماميين بالشريط مع قطع الشريط عند العراوى - خيطى الشريط حوالى العروة - ثبتى الكولة من الغرزة الفاصلة فى الجهة اليمنى الى الغرزة الفاصلة فى الجهة اليسرى - خيطى الزاير

( بقية المنشور ص ٦٥ )

**ن . رجب - محرم بك :**
من الصعب معرفة السبب . فى هذه الحالة يستحسن عرض نفسك على احد اساتذة الجامعة فى الاسكندرية ما دمت باقية هناك

**آنسة بمبه اسماعيل بالسويس :**
١ - بخصوص الانف ننصح بأخذ بنسلين ثم عمل غسيل للانف بالاوكسجين . وإذا لم ينجح ذلك فيحسن استشارة اخصائى

٢ - بخصوص البشرة اكثرى من شرب السوائل . احرصى على علاج الامساك وفحص البول وعلاج اى مرض . وأخيرا دهن كريم فى الماء

**الهام محمد :**
يعطى مرهم سلفا بنسلين مدة سبعة ايام وإذا لم يوجد فيستحسن عرض الامر على اخصائى

**الآنسة ليلى ف . عابدين :**
استعمال الدواء مرتين لا يفيد بل يجب أن تستعمليه على الاقل شهرين .

**آمال . ع . القاهرة :**
اتصلى رأسا بالدكتور حافظ حجاج ومعك هذا العدد من بنت النيل وعيادته كائنة فى شارع شامبليون رقم ٢ امام دار الاثار المصرية .

**فهيمة . ا . ج . بورسعيد**
بادرى بعرض نفسك على اخصائى فى الامراض الجلدية وامتنعى عن تناول المواد الدهنية والنشوية والحوادق واكثرى من تناول اللحوم الحمراء والخضروات غير المطبوخة بعد غسلها جيدا

**الى المخلصة دائما ف - عثمان:**
شكرنا العميق على تفكيرك فى المساهمة فى بنت النيل بقصتك التى لم يحل بين نشرنا لها سوى انه يوجد من يتولى باب القصة فى المجلة من الزملاء محررى بنت النيل .. ونرجو أن لا يقف ذلك أمام موهبتك القصصية التى تبشر بالنجاح .

**الى الانسة ناديه . ج حلوان :**
لاشكر ياصغيرتى على تعاون المواطنين وأرجو أن تذكرى دائما ان بنت النيل رهن اشارة كل مواطنة .. وعن القصة يؤسفنى رغم تقديرى للروح التى أملتها .. أن أحيلك على الرد السابق لهذا الرد

**الى الانسة سعاد محمد الشامى - سنترال بور سعيد : تشكرك** الدكتورة على التجائك لها بشكواك وقد سارعت الى اثارتها على صفحات جريدة المصرى وترجو أن تكونى قد اطلعت عليها فى حينها وهى على استعداد للاستماع الى كل ما يؤلمك وزميلاتك

---

# جنون الغيرة

( بقية المنشور على ص ٦٩ )

الى وقت متأخر من الليل ؟ المشاجرة التى امتدت بيننا لقد رويت له ماكتبته لدنيس ولكنه لم يصدقنى .. فقد صمم على أننى حنثت بقسمى فى الحالتين وأنه لن يصدقنى بعد ذلك أبدا . ثم أخذ جو يعذب نفسه بخيالات بشعة تقوده اليها غيرته الشديدة التى تصور له الكثير من خياناتى المزعومة.

وأخيرا ، صعدت الى حجرتى وأنا أنتحب بشدة ثم القيت نفسى على الفراش وحينما لحق بى جو صحت فيه باكية أن يتركنى وحدى فاقفل الباب ثم ذهب الى حجرة الجلوس .

وجلسنا صامتين الى مائدة الافطار وقد تورمت عيناى من أثر البكاء .

وأخيرا أقبلت الخادمة ومعها خطاب قالت أنه سلم لها باليد . وحينما نظرت للخطاب وجدت عليه خط دنيس . وحينما فتحته وجدت فيه خطابى السابق مع ورقة صغيرة كتب فيها

« عزيزتى سليبا
اننى شديد الاسف لما حدث بالامس فلو تسلمت خطابك مبكرا لما حضرت الحفلة أبدا . لا ينتابك الضيق من غيرة زوجك فقد وجدت فتاة جميلة منذ ثلاث سنوات وحينما أغيب عنها يأخذ عقلى فى التساؤل عمن ينظر اليها وعمن يجدها جميلة مثلما أفعل . اعط هذا الخطاب لزوجك مع خطابك السابق واذا ظن بعد ذلك أنك تفكرين فى شخص آخر خلافه فانه سيكون أكبر معتوه .. المخلص ..
دنيس

وسلمت الخطابين لجو وأنا أقول ..

- اقرأ هذين الخطابين، أما أنا فسأغسل الاطباق .

وسمعت الباب يفتح بعد فترة ، وكنت أعلم أنه جو، ووقف خلفى ينظر ساكنا ، وحينما التفت اليه ونظرت فى عينيه قال بحنان وأسف

- سيبليا .. هل تغفرين لى ؟

فجريت ناحيته والطبق لا زال بيدى فأخذنى بين يديه ووجهه يلامس وجهى ونحن لا نجد مجالا للكلام.

وأخيرا قال جو ...

- لقد كان هذا درسا لى ياعزيزتى ، ولا تخافى من حدوثه ثانية .... آه ياعزيزتى ..

ثم أخذ يضمنى اليه ثانية بشدة ولهفة .

**محمد خزبك**

ورشة جعفر فنديان

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية



ستوديو مصر يقدم
هذا أبى ... هجرنى
إن أبى ... لا يعترف بى
ولكن أمى ... تتمسك بى
!
فى الفيلم الاجتماعى الواقعى ..
راقيه ابراهيم . محسن سرحان
محمود المليجى
زينب صدقى
سميحه ايوب
شريفه ماهر
إخراج
أحمد كامل مرسى
قصة وحوار
صلاح ذهنى
تصوير
طمبا
توزيع
شركة النيل للسينما
حاليا : بسينما ستوديو مصر بالقاهرة
وسينما الحرية ببورسعيد
ومصر بالإسماعيلية
ومنعن الشتوى بالسويس
والبلدية بدمنهور